



衛生士柴山の
歯っとする話
～歯みがきの役割～

今月は、歯磨きの役割についてお話しします。歯磨きには、ふたつの役割があります。一つは歯や口の中をきれいにすること、もう一つは、歯肉のマッサージです。ふたつ目の歯肉マッサージのことは、あまり知られていないと思いますが、歯肉をマッサージすることで、歯茎の血流を促進し、歯周病や口臭の予防になります。きちんとマッサージできると血流がよくなるので、歯ぐきの色がピンク色のきれいな色になります。鏡で歯ぐきをみて、くすんだ色だと要注意です。歯ぐきの色が、気になる方は、お気軽に声を掛けてくださいね。

～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～

歯っぴ～通信

平成 22 年 9 月号 Vol.32



さゆえに、考えてしまうこと・・・

みなさん、こんにちは、いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。9月になりましたね。今月も患者様とのコミュニケーションのための【歯っぴ～通信】をお届けします。8月も、とても暑かったですね。私も暑さに負けそうなきがかりがありました。少し思ったんですが、このまま、今年よりも来年、来年よりも再来年と夏の暑さが厳しくなる可能性はゼロではないですよ。熱中症で死者が続出するほどの暑さですから、地球温暖化に対する予防策といったものを真剣に考える必要があるなあと感じてしまったんですね。岡山では、夏休みの部活中の中学生の死者がでたというのをご存知の方も多いのではないのでしょうか。暑さとは関係がないとの報道でしたが、この暑さで体調を崩していた可能性は否めませんよね。優勝旗が海を渡った高校野球も、もう甲子園でデイゲームで行うことができない時代が来るかもしれないなとも思いました。気象庁の長期予報では、10月くらいまで暑い日が続く、秋が短く、すぐ冬になるそうです。天気や気候のことは、人の力ではどうにもなりません、私にとって、いろいろなことを考えざるを得ないほど暑い夏だったことは間違いありません。「かけがえのない地球」という言葉を耳にするようになって、ずいぶん久しいですが、自分のため、子どもたちの世代のために何ができるのか？今一度、自問しないといけないなあと感じました。

院長 池上誠

熱中症！大丈夫ですか？

連日熱中症のことが報道されていますよね。熱中症対策のことはよくご存じかもしれませんが、みなさんで、今一度、熱中症対策のおさらいをしましょう。まずは、こまめな水分補給です。のどの渇きがなくても、体内の水分が汗などで奪われています。しっかりお水を飲んでくださいね。次は、十分な睡眠です。連日熱帯夜で寝苦しいですが、クーラーを弱めにかけるなどして、眠れる環境を作ってしっかり寝てくださいね。最後に、塩分の補給です。塩を直接なめるという方もいらっしゃるかもしれませんが、梅干しなどを食べるという方法もありますよ。しっかり塩分もとってくださいね。9月に入っても、猛暑日が続くようです。十分に熱中症対策をして、この暑さを乗り切りましょうね。

患者様の声～あなたの声を聞かせてください～

毎月、このスペースでは、治療後に寄せられた患者さまの声を掲載しています。歯っぴ～通信、とても親しみがわきました。なかなかお医者さんのプライベートを知ることにはないのですが、先日の歯っぴ～通信を読んで、お子さんを大切にされてるんだな～とわかり、とてもほのぼのした気分になりました。
(岡山市：木平奈穂さん)

〒700-0827
岡山市平和町6-27
WAKAビル2F
発行：池上 誠



歯科・口腔外科・小児歯科・
レーザー治療・予防歯科・
インプラント・ホワイトニング
西川沿い・岡山駅から10分
いけがみ歯科クリニック
(086)237-7731



※お知らせ※携帯用ホームページができました!!