



衛生士柴山の 歯っとする話

～ドライマウスの話②～

前回に引き続き、ドライマウスのことについて話しますね。今日は、その予防のためのマッサージを紹介します。だ液の分泌を促す三大だ液腺を紹介します。そのだ液腺をマッサージすることで、だ液が出てきて、ドライマウスの予防ができます。

- ① 耳下腺(耳たぶの下のあたりから、奥歯のあたり)
- ② 舌下腺(舌の付け根の真下のおごの部分)
- ③ 顎下線(顎のえらの部分から三センチほど内側の部分)

①は、親指以外の4本の指を頬にあてるような感じで、ゆっくり回すようにマッサージします。10回ほどが目安です。

②は親指で、③は中指などで5回くらい押すようにマッサージしてください。やってみるとじわっとだ液がでてきませんか？是非、ドライマウス予防のためにやってみてくださいね。

～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 23 年 2 月号 Vol.37



フィンランドの歯医者さんのこと

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。2月になりましたね。今年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。今日は、フィンランドのお話をさせてください。北欧のフィンランドでは、歯に何のトラブルがなくても3ヶ月に一度歯医者さんに行くことが義務づけられています。何も悪くないのに、どこも痛くないのに歯医者さんで何をするかというと、お口の中の検査と歯のクリーニングをして、むし歯の原因菌や歯周病の原因菌を取り除いてもらっているのです。意外かもしれませんが、1日3回歯磨きをするけれど歯医者に行かない人よりも、1日1回しか歯磨きをしないけれど、3ヶ月に一度、歯医者さんで歯のクリーニングと正しい歯磨きの仕方を教えてもらっている人のほうが、将来、自分の歯が多く残っているのです。歯の健診や治療と、車の車検は、全く同じことで、仮に車検が義務づけられていなかった場合を考えてみましょう。きっと、ほとんどの人たちは車に不具合が出るまで乗り続けるのではないのでしょうかその車の修理にかかる時間と費用は想像以上のものになると思いませんか？車を購入したら車には定期的な車検が義務づけられていますよね。車検があるからこそ、みんな安全に車を使用することができているのです。歯の検診は大切なのです。

院長 池上誠

歯並びの矯正をしている患者様に…

こんにちは、歯科助手（デンタルアテンダント）の河本です。私事です。が中学校の時から前歯の歯並びが気になっていて、ずっと矯正をしたいと思っていたのですが、先月、院長先生に知り合いの矯正歯科を紹介して頂き、矯正を始めました!!まだ下の歯にしか矯正装置がついていないのですが、初めは違和感と痛みでなかなかご飯も食べる事が出来ませんでした。でも今では、矯正装置にも慣れてきて、いけがみ歯科クリニックに歯のクリーニングで来られてる矯正の方のお話を聞いてすごく勇気づけられています☆矯正後の自分がすごく楽しみです。

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。こちらのクリニックにかかるようになってから「かみ合わせ」が身体に及ぼす影響についてよく判りました。歯型をとって、かみ合わせを矯正してみて実際に自分の身体で違いを実感できました。自分の歯の特徴をよく知ることができたと思います。結局本当の矯正治療までには至りませんでしたが、私の選択をきちんと受け止めてくださり一緒に考えてくださったので、最後まで安心して先生にお任せすることができたと思います。衛生士さん助手さん二人とも親切でかわいらしく和みます。今後ともよろしくをお願いします。(岡山市：匿名希望さん)

〒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