

～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～



衛生士柴山の 歯っとする話

～ドライマウスの話③～

前回、前々回に引き続き、今回もドライマウスの予防のことについてお話しますね。前回は大液が出るマッサージのお話でしたが、今日は顔を使ったエクササイズのお話をしますね。大液は、リラックスした状況になるとよく出ます。逆に緊張が高まったり、過度のストレスがかかると出なくなります。なので、わざと口元をリラックスさせればたくさん大液が出るんですね。どうするかと言うと、まず、口の形を「イー」と声を出しながら、スマイルの口を作り、口角を緩めて、口元をリラックスさせます。そして、その状態のまま、人にはわからない程度に舌を上下左右に動かし続けると唾液腺が刺激され、大液が出てきます。大液が出にくいときには、是非、口元を緩めて、このエクササイズに取り組んでください。ドライマウスの予防になりますよ。

歯っぴ～通信

平成 23 年 3 月号 Vol.38

春の足音がきこえてきましたね

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。三月になりましたね。今年も患者さん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。二月の後半からとても急に暖かくなってきましたね。各地の梅や桜のたよりもちらほら耳にします。暖かくなってくると「花粉症」に悩まされる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今年、ずいぶん前から「飛散量が多い」と報道されていますよね。皆さん花粉症は、大丈夫ですか？また、花粉だけでなく、中国からの黄砂や宮崎からの火山灰なども混ざっているとの報道も耳にします。花粉だけでなく、いろんなアレルギー反応が出てしまうかもしれませんね。自覚症状がでたら、早め早めに医療機関を受診することをオススメします。マスクやメガネといった予防も早めの方がいいかもしれませんね。話は変わりますが、ニュージーランドでの地震や霧島の噴火といった自然の変化、また、北アフリカ地域での民主化への動きの報道を見ていると、世界規模での何か大きな変化の予兆のような気がしてなりません。みなさんは、どうお感じですか？何かこう心の準備をしておかないといけなような気持ちでいます。ともあれ、そんなことを感じながらも一方で、歯科医として、毎日患者様のお役に立てるよう日々精進していきたいと思っています。

院長 池上誠

オススメの本があったら教えてください

こんにちは、歯科助手（デンタルアテンダント）の河本です。最近、本を読むことにしています。昔から読書は苦手だったのですが、接客が必要な仕事をしている知り合いの方から「本を読むことで色んなことがわかった上に、お客さんとの会話にとっても役に立った」という体験談を聞いて、私も本を読んでみようと思うようになったのです。実際、読んでみると勉強になるのを肌で感じる事ができ、「本」をきっかけに患者様とお話することもできています。そんな私に、何か、オススメの本があったら教えてくださいね。

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。今まで通った歯科の中でまちがいなく一番の歯科です。もっと早くこちらに来ることができていればよかったです。いつも丁寧な治療とわかりやすい説明をして下さるので、安心して治療を受けることができました。かみ合わせも大変良くなり、歯ぐきも健康になって、大変満足しています。これからも私の歯のことはすべてお任せいたします。ありがとうございました。（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
西川治い・岡山駅から徒歩0分
いけがみ歯科クリニック
(086)237 -7731