



～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 24 年 11 月号 Vol.58



## んな秋を迎えていますか？

### Good bye Perio プロジェクト⑧

こんにちは、歯科衛生士の柴山です。

今回は歯垢についての記事が good bye Perio で紹介されたのでこちらでも紹介させていただきます。

“歯垢沈着で女 13.1 歳、男 8.6 歳の寿命短縮「皆歯が命」と医師”という記事です。

歯周病が認められない 30～40 歳の人を対象に歯垢沈着・歯周病の程度と死亡率の関係を調査したもので、結果、プラークが大量に付着している人と部分的に少量付着している人とを比較すると、大量に付着している人はがん罹患しやすいという結果が出ていました。お口のケアをする事でがんのリスクも下げられることをご存知でしたか？お口と全身ではいろいろな関係があるのでこれからも少しずつ紹介していきますね！

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。11月になりましたね。市内の田んぼでも、ほぼ稲刈りがすすんでいるような感じですよ。稲刈りのにおいが、なんとなく「秋のにおい」と思っています。みなさんいかがですか？稲刈りが始まると、「ああ秋だなあ」と思うと同時に「寒くなってくるなあ」と思ってしまう。田んぼに実っていた稲穂が、田んぼから消えちゃうのでさみしさもあります。とはいえ、実りの秋、そんな秋ですが、どんな秋を迎えていらっしゃるでしょうか？食欲の秋、芸術の秋、読書の秋などいろいろありますが、私は、もっぱらスポーツの秋です。運動公園や百間川沿いをランニングしているのですが、ランニングするには、とても良い季節になってきました。秋にしっかり体を動かし、しっかり汗をかくと冬に風邪をひかないというのを聞いたことがあるので、なおさら力が入ってしまいます。みなさんは、どんな秋を迎えていますか？また、教えてください。院長 池上 誠

## 噛み合わせのお話⑤～疲れ目の原因～

今回は、疲れ目のお話をしますね。前回の頭痛と同様に、側頭筋の過緊張が続くと、やがてその筋肉が硬くなり血行が悪くなって筋肉性の痛みとなっていて、そこからくる疲れ目もあります。また、筋肉の運動と同様に、本来バランスのとれたリズムカルな刺激が、脳、ひいては目にまで伝わるべきところが、片噛みや噛み合わせの悪さから、偏った刺激になると、目の周りの筋肉が極端に緊張し、疲れ目へと繋がってしまいます。頭痛と同様に、目薬やマッサージで一時的にしのげても、根本的な改善がされないと、慢性的な疲れ目に繋がります。意識して両側で食べるだけでもずいぶん改善されると思いますが、継続的な疲れ目がある方は、お気軽にご相談ください。噛み合わせが原因かも・・・しれません。

### ～あなたの声を聞かせてください（患者さまの声）～

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。

・女性スタッフの声がとてもかわいらしく、それだけでいやされます。

(岡山市/山下 靖代さん)

・いつも笑顔で親切にしてくれて大変満足しています☆

これからもよろしくお願ひします！！(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・岡山駅から徒歩10分  
● いけがみ歯科クリニック  
● (086)237-7731