

～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1月号 Vol.48

寒い時期の 歯みがき

今回は、この寒い時期の歯みがきについてお話します。水が冷たいからという理由で、歯みがきがおっくうになったりしていませんか？寒い時期には、ぬるま湯を使ってうがいをしてから、始めるといいですよ。すでにそういう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ただ、ぬるま湯で口を温めると血管内の血流が良くなるので、固めのブラシを使っている方は、歯ぐきを痛めてしまう可能性があるのです。やわらかめのブラシを使うといいかもしれませんね。ぬるま湯を使っている方も、最後はお水で口をすすぐことをお勧めします。最後に、口の中を冷やすことで、歯ぐきが引き締まり、歯ぐきが強くなります。参考にしてくださいね。

あ たらしい年が、始まりました！！

新年あけましておめでとうございます。いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。新しい年が始まりましたね。年末年始はどのようにすごされましたか？震災の報道の影響で、家族や親せき、同級生や恩師など心から大事に思う人と同じ時を過ごしたのではないのでしょうか？この年末年始は「絆（きずな）」という言葉をよく耳にしましたが、今更ながら「人は一人では生きていけない」ということを改めて感じました。両親にはうちの子どもたちを、子どもたちには両親をなるべく会わせて、会話してもらいたいと思いました。お年玉をもらって喜んでいる子どもたちの姿や、逆に、お年玉を渡して喜んでいる父親の姿を見ながら、世代を超えた価値観や物の見方が、そのやりとりや会話から生まれてくるんじゃないかなあなどと思ったり、絆が深まるのではと思ったりしました。ありがたいことに、私の仕事も多くの世代の方と触れ合える仕事です。他愛のない会話ややり取りから、絆が深まればいいなと思っています。年の初めにそんなことを思っています。今年もよろしくお祈りします。

院長 池上 誠

歯ブラシの保管、大丈夫ですか？

これからの時期、寒くなってくると風邪やインフルエンザのことが気になりますよね。手洗い・うがい・咳エチケットが一番の予防なのですが、歯科医の立場で言うと歯ブラシの保管も注意してほしいことの一つです。歯ブラシをよく洗わずに放置することで、菌やウイルスの繁殖を促したり、歯ブラシどうしの接触で感染を促したりするケースがあるようです。それを避けるために、なるべく歯ブラシどうしの接触はさげ、ブラッシング後の歯ブラシはよく洗って乾燥状態になるようにして欲しいと思います。まあ何よりも、お互い手洗い・うがいをして、風邪やインフルエンザにかからないように注意しましょうね。

～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。

画面を使ってわかりやすく説明して下さったので、安心して治療を受けることができました。なかなか歯科クリニックに行く機会がなかったのでパソコンを使っただけの説明がすごいと思いました。

（岡山市：匿名希望）

〒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