



～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 2 月号 Vol.49

## 冷え性と 噛み合わせ

今回は冷え性と噛み合わせの話をしさせてもらいますね。運動もして、お風呂もしっかり入って、食事にも気をつけているのに、手先や足先が冷えて困っているという人はいませんか？そういう方は、噛み合わせのチェックをお勧めします。噛み合わせが悪いと下あごに負担がかかり、その負担が首や肩にかかり、その結果として血行不良を起こすケースがあります。歯を少し削っただけで、そのバランスがもとに戻り、血行不良が解消され、肩や首のコリが改善され、冷え性も改善されるケースがあります。この季節、冷えは本当に辛いですね。少しでも改善のお手伝いができればと思っています。気になる方は、お気軽にお声掛けくださいね。

## おめでとう！！重友選手！！

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。新年もあっという間に一ヶ月が過ぎ2月が始まりましたね。1月は、例年になく寒い日が続いたと思いませんか？東京でも積雪を観測したという報道がありましたが、本当に寒いですよ。みなさんお風邪などひかれていませんか？寒さの報道もですが、インフルエンザに関する報道もよく目にしますね。お子さんの学校で学級閉鎖や学年閉鎖になったという方も多いのではないのでしょうか？なによりもの予防は、手洗いとうがいですので、しっかりしてくださいね。さて、話は変わりますが先日行われた大阪国際女子マラソンですが、天満屋の重友梨佐選手が、堂々の優勝でした。フルマラソン二回目にして大舞台での優勝は、たくさんの感動と勇気をもらいました。半年後に行われるロンドンオリンピックにも出場がほぼ内定ということで、オリンピックを見る楽しみが一つ増えた気がします。それにしても、天満屋の陸上部は強いですね。今回の大阪でも、目立っていませんが坂本直子選手が10位に入っていますからね。恐らくチーム運営と個々人の努力が結果につながっているのだと思います。目に見えないところで、がんばっているのだと思います。私も、スタッフの能力が発揮できる環境づくりがしっかりできるようにしたいなあと思われました。

院長 池上 誠

## チョコレートの季節ですが・・・

2月といえばバレンタイン。バレンタインといえばチョコレート。チョコレートといえば、虫歯。と思ってしまうのは、歯科医の職業病でしょうかね。チョコレート好きな人にしてみれば、食べたいチョコレート、でも虫歯が気になるという人はいませんか？チョコレートも上手に食べれば、虫歯にはならないのでそのことをお伝えしますね。ポイントは、①長時間だらだら食べない。②寝る前には食べない。③寝る前の歯磨きをきちんとする。④歯についたままにはしない。ということです。そのことができていれば、食べる量はさほど気にしなくてもいいですよ。バレンタインの季節ですから、しっかりチョコレートを楽しんでくださいね。

## ～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。

いつも綺麗ないけがみ歯科クリニックさんで、丁寧な治療を受けれてとてもよかったです。今まで歯磨きが苦手でしたが、家でも好きになりました。自分の歯を大切にずっと通っていきこうと思います。ありがとうございます。（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