

～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 25 年 2 月号 Vol.61



Good bye Perio プロジェクト

少し前ですが、ためしてガッテンで「免疫力を低下・突然死を招く感染症」というのが放送されていました。

世界で最も患者数が多いとも言われる感染症で、日本でも7割の人がこの感染症にかかっているという厚生労働省の調査があるそうです。

その感染症が「**歯周病**」！！全身に影響を及ぼすことが分かり、糖尿病・心臓病・脳梗塞のリスクを高めるという歯周病！番組では、歯磨きに自信がある20代から50代までの男女を調査したところ、1日2回以上歯を磨いている方でも8割の方が歯周病の初期症状が見つかったそうです。そこで、歯周病予防

その1:磨き方

毎日歯磨きをしていても歯周病になってしまうのは細菌の塊、歯垢が落ちていないため。

歯ブラシを大きく動かす「ゴシゴシ磨き」だと、歯と歯の隙間に毛先が届かず歯垢がたまってしまいます。

磨き残しを防ぐには歯ブラシを小さく動かす「クシュクシュ磨き」がおすすめです。

鬼 は外！福は内！！

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。寒い日が続きますが、暦の上では立春を迎え、春になるんですよ。大地や樹木は、冬の間に蓄えていたエネルギーを新芽として、芽吹かせるために今か今かとタイミングをはかっているのでしょうか。その春を待ちわびる新芽やつぼみの膨らむ様子を「はる（張る）」といったという話を聞いたことがあります。そのスタートが立春だと思ふとなんとなくこの時期がとても大事なものに思えてきます。また、その前日が節分ですよ。 「鬼は外、福は内」と、豆まきをして気分を一新して、春をスタートさせるというなんとも理にかなった行事だなと改めて思っていました。自分にとって、社会にとって「鬼」ってなんだろう？とふと思ってしまいました。また、「鬼は外」であり、「鬼は退治」するものでほんとうにいいのだろうか？寒い空を見上げ、自分の中や社会の中に潜む「鬼」と「対峙」しながら、今月を過ごそうと思ったのでした。 院長 池上 誠

噛み合わせのお話⑨～噛み合わせと睡眠

今回は、睡眠のお話をしますね。噛み合わせが悪いから、ぐっすり眠れないという話が飛躍する感じがしますが、睡眠と噛み合わせは、非常に関係が深いといえます。1つには、睡眠中に無意識でやっている歯ぎしりや食いしばりです。歯ぎしりの原因は、噛み合わせの悪さによるものもあります。歯のかぶせや詰め物が、治療前と違っているとあごが違和感を覚え、知らないうちに歯ぎしりをするケースがあります。また、元々歯並びが悪いケースから歯ぎしりをする場合もあります。いずれにしろ、睡眠中に歯ぎしりをしてしまうと、深い睡眠を得ることができません。精神的なストレスによる歯ぎしりのケースもありますが、噛み合わせの悪さによる歯ぎしりもありますので、心当たりのある方は、お気軽にお声かけくださいね。

～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。病院での治療＝待ち時間が長いというイメージがありますが、ここではそんな事もなく、来院の時の自分の足取りは軽いものでした。十年以上、歯科には通っていなかったのですが、こちらのクリニックに出会えて良かったです。定期検診の際は又よろしくお願いします。（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
西川治い・岡山駅から徒歩10分
いけがみ歯科クリニック
(086)237-7731