

～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 8 月号 Vol.67



## Good bye Perio プロジェクト

こんにちは 歯科衛生士の松本です。

**Q. 歯ブラシの硬さはどんなもの  
がいいのでしょうか？**

**A** みなさんが歯ブラシを選ぶポイントは何ですか？

歯ブラシの硬さは口の中の状況に応じて選ぶといいです。

歯ぐきに炎症があって血が出る、いわゆる歯周病の状態にある人は柔らかい歯ブラシを使って歯と歯ぐきの境目についた歯垢を落としましょう。

よくむし歯になるような人は硬めの歯ブラシを使って歯についた歯垢をしっかりと落として下さい。自分にあった硬さが知りたい方はお気軽にお尋ねください。一緒に選択しましょう。

今日からは歯ブラシの硬さに着目して購入してはいかがですか？



## ゲリラ豪雨に備えて・・・！？

こんにちは。いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。8月になりましたね。8月だというのに、雨がよく降ると思いませんか？各地で大雨による被害が出ているようで、報道を見るたびに心痛みます。ただ、そんな中、頼もしさを感じたインタビューがあったので紹介させていただきます。少年自然の家の職員の方のインタビューです。大雨で道路が寸断されキャンプをしていた子どもたちは孤立してしまいます。しかし、じたばたせずに施設内で夜を明かせば助かると判断した職員さんは、子どもたちに大雨で孤立していることを告げず、何事もなかったように一夜を過ごすのです。翌朝、自衛隊のヘリコプター救助されるわけですが、子どもたちは誰一人、体調を崩したり、精神的に不安定になったりしている子がいないのです。そのインタビュー、「当たり前のことをしてだけです」という一本筋の通った態度に脱帽しました。もし同じ立場だったらとか、あそこまで冷静に判断して、不安を与えず対応できただろうかと考えてしまいました。ゲリラ豪雨や地震などいつ災害が起きてもおかしくないなので、そんな心の準備をさせられました。 院長 池上 誠

## 噛み合わせのお話⑭～原因のお話～

今回は、かみ合わせが悪くなる原因についてお話しますね。考えられるのは大きく二つです。① もともと歯並びが悪い。②生活習慣によって悪くなる。このふたつです。あごは、頭蓋骨にじん帯と筋肉だけでつながっているんですね。人の体の中で唯一フリーな部位なのです。それだけに、ちょっとした負荷を続けることであごにズレが生じやすいといえます。以下のような生活習慣がある方は要注意ですのでチェックしてみてください。

### <噛み合わせを悪くする生活習慣>

- ・ いつも同じほうの手で頬杖をつく
- ・ 足を組むとき、同じ足が上にくる
- ・ 片側の歯でかむクセがある
- ・ 同じほうの肩にバッグをかける
- ・ 決まった方向を向いて、横向きで寝る
- ・ 歯ぎしりをする
- ・ 無意識のうちに歯を食いしばっている

## ～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。

- ・ やっかいな歯をちゃんと治していただきありがとうございました。毎回ちゃんと説明していただけたので、理解できました。（匿名希望さん）
- ・ 岡山へ単身赴任で来ました。知らない土地での歯の治療でしたが、親切な対応と、適切な治療をしていただき、本当に感謝しています。これからも定期検診に来診しますが、よろしくおねがいします。

（50代・会社員・ジョンレモン）

〒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