

～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～



Good bye Perio プロジェクト

甘いもの=むし歯？

こんにちは 歯科衛生士の松本です。

甘いものを食べ過ぎるとむし歯になっちゃうわよ！小さい時、そんなふうに言われた人も多はず。

むし歯になる一番の原因は甘いものを「ダラダラ食べる」ことってご存知でしたか？むし歯菌は、食べ物に含まれる糖分などをごはんにします。お腹いっぱいになったむし歯は「酸」を出します。この「酸」が歯を溶かしてむし歯になるのです。例えば漂白剤を使う時。衣類などをつけたまま長時間おくと、生地が傷んでしまいますよね。

「11時にジュースを飲んで、12時にお昼を食べて、2時に差し入れのチョコをつまんで…」そんなふうにダラダラ食べ続けると、歯は「酸」に浸かりっぱなし！甘いものはダラダラ食べずに決めた時間に食べる！歯を溶かす「時間・回数」を減らす！それがむし歯予防のコツなのです♪

歯っぴ～通信

平成25年9月号 Vol.68

実りの秋に向けて・・・！？

こんにちは。いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。9月になりましたね。先月下旬から、一気に涼しくなりましたね。また、同時にこの時期とは思えないほどの雨が降りますね。「暑さ寒さも彼岸まで」という言い方もあるように、9月の下旬ごろまでは、残暑が厳しいイメージがありますが、今年はどうやら残暑に備えるよりも、大雨の災害に備えたほうがいいかもしれません。気象庁も8月30日から、「特別警報」というものを設置しています。各地で災害が起きているように、今までの感覚で対応すると避難が遅れてしまうケースが出てくるのかもしれませんがね。自然界に目をやると、田んぼでは稲穂が顔を出し始めています。稲は、夏のエネルギーを一粒一粒のお米に変換してきているんだなあと感じます。これからもっと穂を太らせ「頭を垂れる稲穂かな」となっていくんでしょうね。我々人間も、夏の間しっかりエネルギーをためてこそ、秋に実を付けるんだらうなと思いました。夏の間頑張ったことがどう結実するか楽しみです。みなさんは、この夏どんなことを頑張りましたか？

院長 池上 誠

噛み合わせのお話⑮～ゆがみの観察・チェック～

今回は、周りの人のゆがみを観察することについてお話しますね。噛み合わせの不具合により、食事するとき片方の口でばかり噛んでいると、そちら側の口の周りの筋肉が発達し、反対側の筋肉は発達しないという状況になります。そのことがわかった上で、TVを見ると・・・。「このアナウンサーは、右側ばかりで噛んでいるな。」「このお笑い芸人は、左側に傾いているな」というのがわかってきます。つまり、そういう目で観察すると誰でも体の傾きがわかってくるということです。しかしながら、自分の様子を自分で観察することはなかなかできませんよね。そんなときに役に立つのが、運転免許証の写真です。目じりの端っこを右側どうし、左側どうしで結んでみたり、同じ点を横に結んでみたりすると、自分の顔の傾きがわかってきます。噛み合わせだけが、原因とは言いませんが、原因の一つかもしれません。ご自身でチェックしていただき、気になる方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。

～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。

・口の内側にできものができたと思い、悪性を心配してきました。実際は心配いらぬものとわかり、その後は久しぶりの歯石取りや初期の虫歯治療等ていねいに対応していただきました。こんなきれいな口の中は多分初めてだと思います。お世話になりました。いつまでも自分の歯でたべたいと思っています。（岡山市／50代男性）

〒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