



## Good bye Perio プロジェクト

こんにちは

歯科衛生士の松本です

皆さんはどのくらいの頻度で  
美容院に行かれますか??

1~2ヶ月に一度髪を切ると  
その状態の髪型をキープでき  
るそうです。

歯のクリーニングは

3ヶ月に一度行うといいと言  
われています。

「歯の磨き方」「磨く頻度」

「歯や歯ぐきの強さ」

「歯石のつきやすさ」

「むし歯のなりやすさ」

などは個人差がありますが  
一見キレイそうに見えても

数ヶ月経てば歯の表面には  
ヌルツとした歯ブラシではと  
れない頑固なバイ菌がついて  
きます。

クリーニングをしたあとスツ  
キリするのはこのヌルツとし  
たバイ菌が除去されたからな  
のです。

3ヶ月に一度定期的にバイ菌  
を除去することでむし歯・歯  
周病予防ができますよ!

~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 26 年 11 月号 Vol.82



## 季節の移ろいを感じる時期ですね。

こんにちは。いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。11月になりましたね。朝晩は、少し寒いくらいの気候ですね。日中との気温差もかなりあるので、体調には気を付けてくださいね。ただ、その気温差が紅葉の美しさを決めると言われているので、季節の移ろいを感じる時間も大事にしたいなとも思います。紅葉を楽しめるおすすめスポットがあれば、また教えて下さいね。さて、世界ではエボラ出血熱という感染症のことが注目されています。ヨーロッパやアメリカでも感染者がでてしまい、世界的な規模で、その対策が望まれている状況です。空港などでの対策をしっかりといただき、日本での感染、流行は避けたいものです。感染性のある病気という意味では、インフルエンザにも注意しなければいけない時期になりましたね。厚生労働省の発表資料でも、まだ10月という時期にもかかわらず、全国でかなりの患者数で、岡山での感染例も報告されています。基本的なことですが、手洗いうがい、こまめな換気、マスクの着用など、できることから予防したいものです。季節の移ろいを楽しむためにもお互い注意しましょうね。 院長 池上 誠

## 噛み合わせのお話②②~噛み合わせと学力~

今回は、噛み合わせと学力の関係についてお話したいと思います。咀嚼(そしゃく)するとか、消化する、という言葉は、読んで字の通り食べ物を口入れたときの意味もあるんですが、「物事の理解」のことにも使われますよね。よく噛むことができる咀嚼力が上がり、消化もスムーズに行われます。よく噛むためには、噛み合わせがとても重要です。実は、この実際に口を動かして「よく噛む」という行為そのものが、脳の前頭前野を活性化させたり、脳への血流を多くしたりすることにつながっているんですね。つまり、噛むことで、集中力や記憶力のアップにつながるということです。脳への血流が増えますから、やる気もアップします。ただ、噛み合わせが悪いと「噛む」行為がおろそかになります。噛むことがスムーズに行えるような状態にして、よく噛むことで、学力は上がると思われます。どうもやる気がでない、集中できないという方は、噛み合わせのチェックをしてみたいかがですか?

## ~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。

「通信で思いを伝える」「感想で意見を聞く」この二つが続けば  
すばらしいクリニックになるとおもいます。

初心忘るべからず 続けて下さい。(岡山市：森松秀人さん)

〒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