

～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 12 月号 Vol.83



Good bye Perio プロジェクト

こんにちは。

歯科衛生士の松本です。

『だ液』って・・・

実はすごいのです!!!

だ液(つば)は、お口の中を常に循環していて、汚れを洗い流し、歯の表面をきれいにし、なおかつ歯を強くする働きをしています。それ以外にも唾液が出ることで胃腸からの消化液が分泌されるという消化のスタートの役割。

口の中や喉の乾燥を防ぎ、細菌やウイルスが侵入するのを防ぐのも唾液の役割。さらには発がん物質の働きを抑える酵素まであるから驚きです、唾液パワー。

すごい威力でしょ!

このパワーを生かさないとモったいない!

唾液をたくさん出すためには、噛むことが重要!噛み応えのあるものをよく噛んで食べ、免疫力をアップさせてこの冬を乗り切りましょう!!!



いつもの年より、慌ただしい12月か!?

こんにちは。いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。12月になりましたね。なんだか年の瀬がくるのが年々早くなっている気がするの、気のせいでしょうか。12月になると、なんだか街は賑わいますし、今年は駅前にイオンがオープンします。大勢の人で賑わうこと間違いなしという感じですし、さらに、選挙もあるので例年になくバタバタする感じが増す12月だと言えますよね。みなさんの周りでは、慌ただしく時が流れていないですか?さて、話は変わりますが、11月の終わりに気象庁が来年2月までの3か月予報を発表したのをご存知ですか?今季は「偏西風の蛇行によって北からの寒気の影響が弱くなるために暖冬傾向になる」とのこと。少しうれしくないですか?11月に何度か冷える日があったので、雨が降るたびにぐっと冷えていくんだろうなあと思っていたのですが、暖冬傾向と聞いて少しほっとしています。ウィンタースポーツをされる方にとっては、雪の量が気になるころでしょうか、厳しい寒さよりも、ほどほどの寒さの方がありがたいと思ってしまいます。ともあれ、一年が無事終わりそうです。みなさま、今年も一年間、ご愛読ありがとうございました。院長 池上 誠

噛み合わせのお話②③

～噛み合せと咀嚼回数～

今回は、噛み合わせと咀嚼回数(噛む回数)についてお話したいと思います。咀嚼回数が昔に比べて減っているという話は、どこかで聞いたことないですか?現代人は、あごが細く、噛む力も弱いと言われていますが、大昔と比べると、とんでもなく咀嚼の回数は減っています。干したものを中心に食べていた時代や玄米を中心に食べていた時代と白米やパン中心の現代とを比べると、誰にでもわかることかもしれませんね。ある大学の先生の研究では、1回の食事につき、卑弥呼の時代は3990回、徳川家康の時代は1465回、昭和10年代は1420回、現代は620回との試算が出ています。あごの発達も噛む力も弱くなって当たり前ですね。このことが噛み合わせの不具合の原因の一つになることは言うまでもありません。したがって、よく噛むことを前提に、硬い食べ物や干して弾力があるものを食べることは、不具合の予防にもなります。日ごろから、毎食毎食、一箸一箸、よく噛んで食事を摂ることを心がけてくださいね。

～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。

- ・映像を使った説明はわかりやすくとても良かった。
- ・丁寧に治療してもらえたのでよかった。
- ・これからも、歯を大切にしていきたいと思うようになった。

(岡山市:高山裕太さん)



〒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