



～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 1 月号 Vol.72



Good bye Perio プロジェクト

こんにちは 歯科衛生士の松本です。2014年、新しい一年の始まりです。私の今年の目標は今まで以上に親身になってケアすることです。

勉強会に参加して患者さん一人一人に合った歯ブラシの仕方を伝えていきたいです。

また丁寧に接して患者さんの思いに耳を傾けてもっと近い存在になりたいです。今年も最高の笑顔で患者さんを元気にしたいです。

皆さんの今年の目標はなんですか？

ちなみにプライベートでは去年買ったパン焼き機で毎月違う味のパンを作ってみようと思います。

今年もよろしくお願いします☆

あけましておめでとうございます！！

あけまして、おめでとうございます。いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。年が明けましたね。新年いかがお過ごしですか？うま年ですから、いろんなことが「うま」くいく年にしたいですね。昨年からのアベノミクス効果で、経済は上向いてきているような気もするので、このまま今年も経済が上向きでいきたいものですね。ただ、気になるのが消費税の導入ですよね。みなさんは、気になりませんか？オリンピックの招致が決まり、日本全体が2020年へ向けて、いい方向へ向かうことを思えば、消費税が少し上がるくらいは、目をつぶらないといけないという思いもあったりします。招致に使われた、昨年末の流行語大賞にも選ばれた「お・も・て・な・し」ですが、これからの日本の軸になることは間違いないと思います。経済の浮き沈みはあるでしょうが、「おもてなし」の心を育み、忘れないようにすれば、ぶれない日本人になるのでは？とも思っています。私自身も、今年一年は、歯科医として「おもてなし」の心を、どのように形にしていけるか、考える一年にしたいと思っています。

院長 池上 誠

噛み合わせのお話⑫～寝るときの姿勢のお話

今回は、噛み合わせと、寝るときの姿勢についてお話しますね。噛み合せに影響を与えるのは、歯ぎしりや食いしばりにあるというお話を以前にしましたが、寝ているときに顎や顎を支える筋肉に負担をかけるのは、よくありません。噛み合せへの影響だけでなく、睡眠の質を下げてしまう可能性があります。そこで、今回特に気を付けていただきたいのが、「うつ伏せで寝る」「横を向いて寝る」ということを避けていただくということです。うつ伏せで寝てしまうと、息をするために必ずどちらかに顔を向けて寝ることになります。すると、顎を支える筋肉は、左右どちらかが極端に縮み、どちらかが伸びることになります。つまり、毎日8時間くらいかけて、顎をどちらかにずらすように負荷をかけていることになります。うつ伏せの場合、頭の重さが加わるのでなおさらです。横を向いて寝た場合も、負荷の大小はありますが同じことが起こります。口がどちらかに傾いている感じのする方は、寝るときの姿勢を見直してみてくださいね。

～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。

何年も「良い歯医者さん」を探していて、やっと信頼できる歯医者さんに出会えました。初診時のカウンセリング、治療方針の説明が丁寧でわかりやすく安心してお任せできました。松本さん、貝原さんの笑顔にも毎回癒されました。患者の些細な表情の変化も見逃さず、素早く対応してくださり感動しました。常に患者の立場でケアをしてくださりプロ意識の高さを感じました。（30代、看護師）

〒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