



～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 27 年 11 月号 Vol.94



Good bye Perio プロジェクト

下記図は欧米と日本の歯科に関する比較グラフです。欧米では虫歯や歯周病にならないよう積極的に歯科医院を活用しています。

日本人の歯医者へのイメージは、「歯が痛くなったら行くところ」

ですが、欧米の予防歯科先進国では『虫歯や歯周病にならないよう、健康で美しい歯のお手入れのために利用するところ』

という考えです。結果、グラフにあるように 70 歳での平均残存歯数に大きな差が出ています。残念ながら、毎日きちんと歯磨きをしているつもりでも、セルフケアでは、虫歯の原因となるバイオフィルムやお茶・コーヒー・タバコなどの汚れを完全に落とすことはできません。正しいセルフケアと、定期的なプロケアが重要なのです。



秋の風景を楽しむ！！

こんにちは、いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。すっかり秋になりましたね。11月です。今年も後2ヶ月なんだなあと思うと、時の流れの早さを感じずにはいられませんよね。先月、この欄に「雨による災害が心配」というようなことを書きましたが、10月はほとんど雨が降りませんでしたね。ほんとにいい天気が続いて、毎日毎日がさわやかでしたね。みなさんも行楽にお出かけされたのではないのでしょうか。そんなさわやかだった10月に、私は「氷ノ山トレイルレース」というレースに参加してきました。いわゆるトレイルランニングという競技で、山の中を走り抜けるマラソンだと思ってください。氷ノ山という兵庫県北部の標高 1,510mの山の中を約75kmの距離を走ってきました。かなり無謀とも思われるチャレンジでしたが、なんとか13時間ほどで完走できました。ただただ山道を走るだけなのですが、トレイルならではの山頂からの雲海や尾根道、紅葉、木漏れ日、夕焼けなど非日常的な光景は感動ものでした。楽しみと苦しみを存分に堪能してきたという感じです。さわやかな日和がつづいているので、私のように過酷なレースに参加せずとも、紅葉が綺麗な季節なので、ちょっと遠出のドライブを楽しんだり、近所の山の中を散策したりと、秋の風景を楽しんでみてはいかがでしょうか。

院長 池上 誠

噛み合わせのお話③④～噛み合せ治療とランニング～

今回は、ランニング、つまり走ることにの関わりについてお話をさせていただきますね。今月は、“岡山マラソン”が開催されますよね。街中や郊外でも、ジョギングというか、マラソンの準備をされている方をよく目にしました。そこで、噛み合わせと走ることについてのお話です。これまでもお話してきましたが、噛み合わせが悪いと噛みやすい側で噛むので、そちら側の筋肉ばかりが発達してしまいます。そうすると首から上がなんとなくどちらかに傾いてしまいます。マラソンのような長時間立ったままの運動をする場合、首から上の傾きを、首から下で補正しようとして腰のあたりが逆に傾いてしまいます。そのまま、長時間運動するとどうなると思いますか？そうです、腰や膝を痛めてしまいます。もちろん、パフォーマンスも下がります。“岡山マラソン”を機会に、本格的にランニングを始めようという方、すでに取り組んでいる方、噛み合わせのチェックだけでも受けてみてはいかがでしょうか？

～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。

虫歯が進行して治療が難しい歯を診ていただきました。画像を使ってわかりやすく説明していただいた上に、しっかり噛めるように治療していただき、大変ありがたかったです。歯医者さんに対するイメージは、あまり良くなかったのですが、池上歯科に通うようになって、しっかり治療することの大切さを感じました。丁寧な対応をしていただき、すごく安心できる歯医者さんだと思います。またお願いしたいと思います。ありがとうございました。(匿名希望さん)

〒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