



～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 12 月号 Vol.95



Good bye Perio プロジェクト

TBS系『マツコの知らない世界』で、各国別の一人あたり年間歯ブラシ消費量が紹介されていました。ご覧になりましたか？

- ・ドイツ…20本/年
- ・韓国……8本/年
- ・日本……3.5本/年

「歯ブラシ交換は1ヶ月に一度」

と以前この歯っぴ～通信でも伝えていますが、歯ブラシの毛先が開いていたらどんなに磨いても汚れは落ちません…

また歯ブラシは細菌の繁殖力が凄まじく、3週間使用した歯ブラシには100万個以上の細菌が付着し、これはトイレの水の80倍も汚いのです(@_@)

もう一度言います、最低でも1ヶ月に1回は歯ブラシを交換しましょう！そして、1ヶ月経たなくても毛先が開いたら交換してくださいね。歯ブラシに自信がない方は歯科衛生士にご相談ください～

ちなみに私は…1ヶ月に2～3本は使っています♪

街は、クリスマスバージョンですわ！

こんにちは、いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。もう今年も終わりですね。気が付けば12月です。街の風景を見ていると10月末のハロウィンが終わると同時に、クリスマスの装いになっていました。街のあちらこちらにサンタクロースがディスプレイされ、クリスマスツリーにイルミネーションが灯って、クリスマスソングが流れ出すと、年の瀬がやってきたなあ実感せざるを得ません。2015年が終わりますね。皆さんにとって、どんな年でしたか？日本国内で考えると、「戦後70年」という言葉をよく耳にした年だと思います。そして、そのタイミングで安全保障法案が成立しましたよね。戦争というものを考えざるを得ない年だったかもしれません。海外に目を向けると、やはりテロに関するニュースが多かったような気がします。年初に日本人がISに殺害されましたし、先月はパリで大規模な同時多発テロも起きました。我々の力及ばない場所で、無差別に一般の市民が亡くなったと思うと胸が痛みます。一方、地元を目をやると、先月“岡山マラソン”がありました。予想をはるかに超えたいい大会になったと思います。岡山が燃えた日になったと思います。なんとなく暗いニュースが多い中、元気になる話題でしたよね。皆さんは、この一年いかがでしたか？良かったこと、感動したことなどありましたか？

院長 池上 誠

噛み合わせのお話③5～噛み合わせ治療と宴会シーズン～

今回は、12月ということもあり、忘年会などに出かけたときに、ちょっと気にすることで、自分の咀嚼の傾向を探りましょう、というお話です。今まで、このスペースで色々とお話してきましたが、噛み合わせの原因の一つに片噛みというものがあります。読んで字の通り「片方で噛む」ことです。ご自身を含め、宴席に参加される方には、同じ料理が出されますよね。そのときに、やや硬いものをどちら側で噛んでいるかを観察してみてください。片噛みの傾向があれば、目尻の両端と唇の両端を結んだ線のバランスが悪いはず。また、柔らかいものを口にするときの咀嚼量(回数)をなにげに観察してください。回数が少ないほど、噛み合わせが悪く、顎の力も弱い傾向にあります。と同時にご自身の片噛みチェックや咀嚼量チェックもしてください。周りのみなさんと比べて、極端に違うようであれば、噛み合わせのチェックを受けた方がいいかもしれません。ともあれ、暴飲暴食を控え、食事はよく噛んで美味しくいただいてくださいね。

～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。スタッフ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(痛いときなど)素早く声掛けして下さり感動しました。常に患者の立場でケアして下さい、プロ意識の高さを感じました。本当にありがとうございました。

(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

