



歯っぴ～通信

平成 27 年 3 月号 Vol.86



Good bye Perio プロジェクト

こんにちは
歯科衛生士の松本です
「歯磨きをすると痛む」
「きちんと磨いているはずなのに汚れが落ちていない」
この原因は“**歯ブラシ圧**”
かもしれません。

適切な歯ブラシ圧は
100～200g



このように毛先が少ししなる程度です。

歯ブラシ圧が強すぎると

- ・歯の根が露出する
…そうなると痛みやしみる症状を感じやすくなります
- ・歯ブラシの毛先が広がる
…そうなると歯に毛先がうまく当たらずバイ菌が落ちません！

正しい歯ブラシ圧は自分のお口で体験するのが一番分かりますので、私がお伝えしますね。

この機会に今一度歯ブラシ圧を見直してみませんか^^

景

色が、かすんで見えるのは！？

こんにちは、いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。3月になりましたね。年が明けてから2月まであっという間でした。2月の後半は、気温が高く、例年よりも梅の便りが早かったようですね。なんとなく景色も霞んで、春の足音が一步、また一步ときこえてくるようです。さて、そんな霞んだ景色ですが、純粹に春霞だといいいのですが、花粉や黄砂、PM2.5の影響なのかもしれませんよね。2月になってから、来院される患者さんの中にも、「花粉症でくしゃみや鼻水がひどいんです」とか、「花粉なのか、黄砂なのか、涙が出て、目がかゆくて・・・」などと口にされる方が増えてきています。確かに、そんな目で空を眺めたり、遠くの山を見てみると、春霞というよりは、何か飛んでいるのかなあという気になります。車のフロントガラスやボンネットに、細かい塵が積もっているような感じもありますよね。花粉にしろ、黄砂にしろ、PM2.5にしろ、体内に入れないようにしたいものです。マスクをしたり、帰宅後に衣服をはらったりという基本的なことに取り組もうと思いました。みなさんは、飛散物への対策を何かされていますか？あれば、また教えてください。

院長 池上 誠

噛み合わせのお話②⑥～噛み合わせと花粉症～

今回は、上にも書きましたが、花粉症を話題にしたいと思います。そもそも花粉症がなぜ起きるかという花粉が鼻や目の粘膜の部分に接触し、異物として体外へ処理しようとする際に、過剰に反応してしまい、くしゃみや鼻水、涙といったものがひどくなるというものですよね。ただ、同じ環境の中にも、過敏に反応する人もいれば、そうでない人もいます。その違いはなんだと思いますか。理由の一つとして噛み合わせが考えられます。これまで、このスペースに書いてきたように、噛み合わせが悪いと、身体にいろいろな不具合がでできます。そうなってくると、脳の中では常に「不具合があるな、どうにか治さないと」という信号を出し、それが免疫力低下につながり、少しの異物でも過敏に反応してしまうというわけです。噛み合わせを治療して、花粉症が改善されたという例は、たくさんあります。これからの季節が辛い方は、一度相談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。沢山虫歯がある状態で治療を始めましたが、一つ一つ説明があり、丁寧に治療していただきました。また、スタッフの方が全て優しく、笑顔で対応してくれましたので、毎回安心してリラックスできました。最新の設備や定期検診等も素晴らしいと思います。ぜひ、今後とも通院したいと思います。本当にありがとうございます。（岡山市：30代会社員）

〒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