

～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 6 月号 Vol.89



## Good bye Perio プロジェクト 「予防歯科」

「私はもう歳だから…  
歯がなくなっても  
仕方がない…」  
そうお考えの方が  
多いかもしれません。  
髪の毛が抜けたり、  
シワが増えたりするよう  
歳をとると歯が抜けるもの…  
と思いませんか？

これは間違いで  
「歯の老化」とは  
長い間使うことによって  
歯がすり減ることで  
ケアをきちんとしていれば  
何年経っても

歯は元気なんです♪  
痛くなってから歯医者さんに  
通うのではなく、  
痛くなる前に対策をする  
＝「予防歯科」  
といいます。

定期的に  
歯医者さんへ通って、  
早期発見・早期治療で  
お口のケアを行いましょう！



## 梅 雨前線が近づいてきますね…！

こんにちは、いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。6月になりましたね。入梅はもう少し先のようにですが、店頭で青梅、梅を漬け込む瓶やホワイトリカーなどが店頭で並び始めると、6月が来たなあと感じます。梅には殺菌効果があるので、雨の多い梅雨の時期に、梅の作業をすることは、とても意味があることなんです。梅は、梅雨という日本独特の季節ならではの食文化なのかもしれませんね。皆さんは、梅酒や梅干をご自宅で作ったりされますか？自家製の梅干や梅酒は、格別ですもんね。夏へ向けての体づくりの時期に、元気になる食材だと思いますので、梅を使った料理にもチャレンジしてみたいですか？さて、そんな季節ですが、ネパールで地震が起きたり、日本でも関東では震度5クラスの地震が起きたり、箱根で火山性微動を伴う地震が観測されたりしていますよね。そういった報道があるたびに、「箱根付近で噴火があったらどうしようか？」とか、「南海トラフ地震が起きたらどう逃げようか？」などと考えてしまいます。小心者なのかもしれませんが、いざというときに備えておきたいなあというのが本音です。梅雨時期の大雨や集中豪雨は、いつあってもおかしくないですもんね。みなさんは、何か備えをしていますか？

院長 池上 誠

## 噛み合わせのお話②9～噛み合わせと学習効果～

今回は、噛み合わせと勉強のことを話題にしたいと思います。前回のスポーツの話とよく似ているのですが、歯並びの良い状態をつくることで、学習効果が上がるという話です。ざっと、インターネットで検索してみても「成績が上がりました」という報告にヒットします。このコーナーで何度か触れていますが、噛み合わせが良くなることで、不定愁訴が改善されたり、ストレスが軽減されたりします。このことだけ考えてみても、仕事の効率が上がったり、学習効果が上がったりするのは、理にかなっています。また、噛み合わせが良いと、自然と姿勢が良くなります。姿勢が良いということは、学習中も疲れにくい、脳への血流も滞ることがないということになります。つまり、学習への集中力が持続するのです。学習への集中力が持続するので、学習効果が上がるというわけです。姿勢が悪かったり、ひじについてあごを支えていたりするのは、噛み合わせの観点からも、要注意です。もし、そんな心当たりがあれば、噛み合わせチェックをしてみたいですか？お気軽に、お尋ねください。

## ～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。状態はひどく最悪のものでした。今では、食べられることに、よろこびを感じております。本当にありがとうございました。これからも、お世話になると思いますけれど、未永くよろしく願いいたします。ありがとうございました。

(岡山市：よしこさん)

〒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