

～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 28 年 1 月号 Vol.96



Good bye Perio プロジェクト

1日に何回歯を磨きますか？
朝・晩の2回、またはそれに
昼を加えて3回という方が多
いのではないのでしょうか？

お口の中の食べカスが虫歯の
原因のプラーク(歯垢)になる
のは食後、約24～48時間。

ということは、極端に言うと
1日に1回**完璧**に歯の汚れを
磨きとることができれば、
虫歯にはならない。

1日3回、それぞれを適当に磨
くよりは、1日1回しっかりと
時間をかけましょう。

その1回の歯磨きは唾液の分
泌量が減って自浄殺菌作用の
弱くなる就寝前がベスト★

この時、歯の1本1本を歯ブ
ラシでしっかり磨くはもちろん、
フロスを併用して、より
プラークを徹底的に除去しま
しょう♪歯磨きは1日1回、夜寝
る前に徹底的に、そしてかかりつ
け歯科での定期的なメインテナ
ンスをプラスして、大切な歯を守
りましょう！



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。新しい年がはじまりましたね。いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。12月までは、暖冬という言葉以上に、暖かかったですね。桜や梅が、あちこちで咲いてしまっていると耳にします。たまたま今年がそうなのか、温暖化の影響なのかは、はっきりしませんが、寒い季節に寒くないとちょっと調子がくるっちゃいませんか？暖房の温度調節で困っている人も少なくないのではないのでしょうか。突然冷え込む日があったりするかもしれないので、体調管理には十分気をつけてください。さて、いよいよ始まった2016年ですが、みなさんはどんな一年にしたいですか？また、どんな一年になると思いますか？世界に目を向けると少し不安な要素が多い気がします。テロや有事が起こらないように願うばかりです。ただ、オリンピックイヤーなので、オリンピックが「平和の祭典」としての役目をしっかり果たしてくれるのではないかと、どの期待もしています。いろんな感動が、世界や日本を励ましてくれるのでは、と思っています。そういった意味では、2020年のオリンピックへ向けて、国内では様々な分野での技術開発や準備などで、盛り上がっていく年になると思います。そんな中、私も一人の歯科医として、頑張っって一年間過ごそうと思っています。今年も一年よろしくお祈りします。 院長 池上 誠

噛み合わせのお話36～体を支える足と噛み合わせのお話

今回は、“浮き指”についてお話しますね。浮き指って、聞いたことありますか？普通に「気を付け」の姿勢をしていて、足の指が地面についていない状態のことをいいます。普段は、なかなか足の指が地面についているかって意識しないですよ。いつでもいいので、立ち上がって確認してみてください。そんな浮き指状態ができるのは、なぜかという、体重をかかどにかけてしまい、つま先側が浮いてしまうのです。噛み合わせのずれ、顎⇒背骨⇒骨盤⇒膝、という順番で、バランスを取ろうとします。最終的には、バランスの取れない不安定な姿勢になっちゃうのです。つまり・・・上顎と下顎の位置が正常でなくなっているのです。土踏まずが作るアーチが、身体のバランスと人間の持つ「二足歩行」という力を生んでいるのです。年の初めに、自分の立ち方をチェックして、姿勢をチェックしてみたいかがですか？噛み合わせが関係しているかも・・・

～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。

数年ぶりに、紹介でこちらの歯科に通院することになり、改めて歯の大切さを知り、これからは定期検診でお世話になりますが、頑張っって通院しようと思います。ありがとうございます。これからもよろしくお祈りします。(40代：主婦)

〒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

