

～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 29 年 7 月号 Vol.114



## Good bye Perio プロジェクト

こんにちは!

歯科衛生士の藤本です。

歯面のヌルヌルした汚れの「バイオフィルム」は、台所のシンクのヌルヌルした汚れと同じ構造で膜のように歯面にへばりついています。そんな**頑固なバイオフィルムの除去**に効果的なのが「**PMTC**」という**歯科医院の機械**で行うクリーニング(\*^\*)v



細かいところまで歯面をツルツルにし、汚れが付きにくい状態にして、**むし歯や歯周病の予防**ができます。細菌がいなくなった状態だと、更に効果が期待できるので、むし歯や歯周病の**治療の後**に、「**PMTC**」を受けましょう!



## この時期の体調管理、どうします!?

こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。7月になりましたね。6月は、梅雨入りしてからしばらくは雨が少なく、月末になってからやっと梅雨らしい雨の日が多くなってきました。ただ、なんとなく6月は涼しく感じませんでしたか? 5月が暑かっただけに、体は夏へ向けて準備しているのに、肩透かしを食らったように、体調管理が難しかったのではないのでしょうか? 何となく、梅雨の雨も長引きそうな気がします。気がするだけなのかなあと考えていろいろ調べてみると、どうやら旧暦で考えると合点がいくようです。旧暦では、一年を13ヶ月に分けていて、毎年閏月っていう月があるんですね。今年は、その閏月が5月なのです。旧暦5月が済むと6月にならずに、閏5月っていう月が始まるのです。旧暦の閏5月が終わるのが、太陽暦の7月22日で、恐らく旧暦で考えるとまだまだ梅雨が明け切らない時期だと言えます。旧暦の6月半ばが梅雨明けになることを考えると、今年の夏は雨の多い冷夏になるかもしれませんね。まあ、そうならないかもしれないので、もしそうなったらこの記事のことを思い出してくださいね。さて、そんな天候不順なこの時期、みなさんは体調管理についてどんな工夫をされていますか? 私は断食(ファステイング)というものに取り組んでいて、今回4回目。内臓の活動を一旦ストップして、再び蘇らせるといった感じです。身も心もリフレッシュ、頭の中もすっきりしました。よく腫れていた扁桃腺も全く腫れなくなりましたよ。梅雨明けがいつになるかはわかりませんが、暑い夏に向けてお互い体調管理に心がけましょう!

院長 池上 誠

## 噛み合わせのお話54～噛み合わせと梅干し～

今回は、梅雨ということもあって、梅干しの話をしますね。梅干しといえば、口に含んで「わー! すっぱい!!」となるあの食べ物を思い浮かべるのが普通ですが、噛み合わせと梅干しときたら...実は、下顎にできる梅干しのようなシワのことをいいます。梅干しシワというわかりやすいかもしれませんね。この梅干しシワは、上顎と下顎の噛み合わせの不具合から生じているケースがほとんどなのです。特に下顎が後ろへ下がっているケースが多いです。そういった噛み合わせの不具合が原因で、下顎を上げる筋肉が緊張してしまい、梅干し状のシワができてしまうのです。その筋肉の緊張を取るようなマッサージをしたり、噛み合わせの不具合を解消したりすることで、梅干しシワが目立たなくなるケースもあるんですよ。下顎の梅干しシワでお悩みの方、お気軽にお声かけくださいね。



## ～ご予約の電話に関するお知らせ(再掲)～

いけがみ歯科クリニックでは、インターネット上のE-PARKというサイトでのネット予約・電話予約が可能となっています。ただし、**E-PARK**でのご予約は、**初診の方専用**とさせていただきます。ご予約される際は、(086)237-7731へお電話いただくとありがたいです。よろしくお願ひします。

〒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