



Good bye Perio プロジェクト

こんにちは！

歯科衛生士の藤本です。

先月に続いて、歯周病が
悪影響を及ぼす全身の
疾患(病気)について！

- ①糖尿病
- ②心疾患
- ③早期低体重児出産
- ➡④認知症
- ⑤骨粗鬆症
- ⑥肺炎

④認知症

歯周病は歯を失う原因
第一位とされていますが
「**歯を失うことで認知症
を発症しやすい**」というこ
とが明らかになっています。
歯を失って、よく噛まずに
食べていると咀嚼による
脳への刺激が減り、アル
ツハイマーを起こしやすク
なります。**歯を1本失っただけでも認知症のリスクは
高くなる**んですよ。何歳に
なっても歯を多く残すため
には、やはり定期的に歯
科で健診を受けることが
大切です(●^。^●)

～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 30 年 11 月号 Vol.130



スポーツの秋になりました！？



こんにちは。いけがみ歯科クリニックの池上誠です。街のショーウインドーが、ハロウィン仕様からクリスマス仕様になると「ああ、年末だなあ。今年も終わるなあ」という気持ちになってしまいます。例年通りだと11月の半ばから「西川イルミ」という名のイベントが始まり、医院の前もにぎやかに飾りつけされます。みなさんのお家やご近所さんでも、イルミネーションが点灯し始めるところでしょうか？空気もだんだん澄んできて、朝晩の気温がぐっと下がってきて、冬の訪れを肌でも感じられる季節になってきました。この季節の変わり目に、体調を崩している方が多いように思われますが、皆さんはお元気でいらっしゃいますか？くれぐれも体調管理には気をつけてくださいね。さてさて、そんな冬到来を感じさせられる季節ですが、イルミネーションとは裏腹に、日中はとても過ごしやすい季節ですよ。猛暑で夏の間、なかなか外に出られなかったという方も、ウォーキングやランニングなど、体を動かすことを始めていらっしゃるのだと思います。11月は、岡山マラソンがあるので、運動公園など、至る所で走っている人の姿をよく見るようになりました。私も先月、高知県で行われた四万十ウルトラマラソンに出場してきました。100キロマラソンです。雄大な自然の中で走り切ることができました。ゴール地点では、健康であることやマラソンに参加できることそのものに、感謝の気持ちが込み上げてきました。スポーツの秋、皆さんも体を動かしてみたいいかがですか？

院長 池上 誠

噛み合わせのお話⑦〇 ～歯ぎしりと噛み合わせについて～

今回は、歯ぎしりと噛み合わせについてお話しますね。毎回のように、この欄で噛み合わせのお話をしていますが、歯の詰め物や被せ物をした後から、噛み合わせに違和感があるといったケースがありませんか？しばらくして落ち着くのが普通ですが、治療の前後でひどく歯の高さが変わるとそれをそろえようとする力が無意識のうちに働くのです。ちょっとした調整で改善されるのですが、放置してしまうと、異常な噛み合わせが日常化してしまい、歯に負担がかかり、そこから知覚過敏になるケースもあります。また、噛みやすい側ばかりで噛んでしまう、いわゆる片噛みの状態になります。どちらのケースも、お口の中だけの問題でなく、体の左右のバランスを崩しかねない状態になります。頭痛を引き起こしたり、肩こりの原因になったりします。下あごの付け根あたりの筋肉の張りを感じるようだと黄信号です。気になるようでしたら、お気軽に相談してくださいね。

～ネット予約・予約確認メールはじめました～

いけがみ歯科クリニックでは、ホームページからのネット予約を始めました！初診の方だけでなく、既存の患者さんも利用していただけるネット予約(トルシカ)です。**こちらのQRコードから➡**登録していただくと、予約の前日に確認メールも届きます。とても便利なので、是非ご利用ください。



〒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