

～いけがみ歯科は、頑張るあなたを応援しています～



衛生士柴山の

## 歯っとする話

～ドライマウスの話～

最近、年齢や季節に関係なく「のどが渇く」ということで、水を持ち歩く人が増えているようです。健康のために水分補給するのであれば問題ないのですが、「のどが渇く」ということで水分を摂るのあれば、要注意です。口の中が渇いている状態は、「ドライマウス」とよばれます。文字通り唾液の量が少なくて、口が渇いているのです。唾液は、虫歯予防には欠かせないものですので、その唾液の量が少ないと虫歯や歯周病の原因になるんです。投薬なども、ドライマウスの原因だそうですが、顎や舌の運動不足も原因の一つだそうです。したがって、顎や舌をしっかり動かせば唾液も出るようになるということです。良く噛んで食べることはもちろんですが、歌を歌ったり、会話したりするのもいいそうです。しっかり口の運動して、ドライマウスにならないように、ひいては、虫歯や歯周病にならないように気をつけてくださいね。

# 歯っぴ～通信

平成 23 年 1 月号 Vol.36

## あ けまして おめでとう ございます！

みなさん、あけましておめでとうございます。いけがみ歯科クリニック院長の池上誠です。新しい年になりましたね。今年も患者様とのコミュニケーションのための【歯っぴ～通信】をお届けしようと思っています。このお便りのタイトルの上書いているように私は「頑張るあなたを応援」というスタイルで日々の仕事に取り組んでいます。今年も、お役立ち情報をたくさんお届けできればいいなと思っています。ある本の「免疫力を500%アップするには・・・」という項目が目にとまったのでその内容を紹介しますね。体を内側から温めることが重要だそうで、体温が1度下がると免疫力は30%低下して、逆に体温が1度上がると免疫力は500～600%アップするらしいんです。免疫力があがるというのは白血球がふえるんじゃないかと、一つの白血球が持つ能力と性能があがるんだそうです。つまり、体の冷え(＝低体温)を改善するのが500%アップのポイントになるようです。体温でいうと以下のような感じです。

低体温→35.5度 新陳代謝がうまく働かず体調不良が多い

理想体温→36.5度 新陳代謝が活発 免疫力の高い状態

体温を36.5度前後に保てるように、軽い運動をしたり、代謝を高める食事をしたりするのもいいでしょうね。私も、今年一年、健康に気をつけて、みなさんに元気をお届けできればと思っています。どうぞ、よろしくおねがいします。

院長 池上誠

## おすすめグルメ情報！！①

新企画！というわけではないですが、おすすめグルメ情報として、おいしいお店を紹介してみようと思います。今回は、長年お寿司屋さんを営んできたベテランのお寿司職人が作った定食屋。厳選された上質の食材を使った、お手頃値段の定食がいただけます。刺身定食(800円)はヒラメ、タイラギなどのその時々新鮮食材を使用、他の店なら1,000円以上してもおかしくない内容。ほかにも、野菜も地元農家と提携して作ってもらっているというこだわり。洋食メニューでは、近所で本格イタリアンレストランを開いている息子さん手作りのソースを使用しているんですよ。私のお勧めはやっぱり刺身定食(写真)刺身はその日の活きの良いのが食べれて野菜も食べれて、健康志向のかたには是非。毎日でも食べれる家庭的な味です。去年は、ここで栄養をつけていました。



お寿司屋さんの定食屋 『たんぼぼ』

岡山市北区天神町 10-14 TEL/086-232-0120

営業時間 11:00～15:00 [ランチタイム]火曜休み

アクセス 路面電車「城下」電停から徒歩 2分

## 患者様の声～あなたの声を聞かせてください～

毎月、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。

歯のことがいろいろわかりました。

歯を大切にしようとする気持ちになりました。

ありがとうございました

(岡山市：木下福子さん)

発行：池上誠

いけがみ歯科クリニック

〒700-0827

岡山市平和町6-27

WAKAビル2F

TEL(086)237-7731

西川沿い・岡山駅から10分