

JUN JUN PAPER 078

じゅん矯正歯科クリニック

☎06+6266+0018 ✉jun@jun-oc.com

芸能人じゃなくても歯が命 検索

詳細ウラ面へ

平日は診療後に患者さんの診断や事務仕事をするのが常で、ついつい夢中になって慌てて終電に飛び乗ることがほとんどです。終電、特に週末の終電は飲み会帰りの人が多く、朝の通勤ラッシュ並みに混雑していることも珍しくありません。

先日、幸い私は席に座ることができたのですが、その後車内はさらに混み合ってきました。そんな中、すぐ近くで立っていた年配の男性と若い男性の怒号とも合う様子が！ どうやら年配の男性が酔っていたのと車内が混んでいたことで、若い男性にもたれかかるようになっていたのに対し、若い男性が不満そうな態度を示したことに年配の男性が腹を立てたらしいのです。

「文句あるなら外出ろや！」「そっちがしっかり立たんからやろ！」と一触即発の雰囲気は車内は静まり返ってしまいました。周りの人は

触らぬ神に祟りなし、と言わんばかりに俯いたりスマホをいじったり。私もただ様子をうかがうしかできませんでした。

すると近くにいた別の男性が仲裁に入り、若い男性に今にも飛びかかりそうな年配の男性をなだめ、その男性が下りるまで「おっちゃんの気持ちはみんなよう分かってるから。手出したら損する。やめとき」と諭していました。そのうち年配の男性も落ち着きを取り戻し、最後は機嫌よく下車していききました。

人と人との関わりが徐々に希薄になってきて、世知辛さにうんざりすることも多いこの世の中ですが、思いきって一歩深く踏み込むことで得られるもの、そして周りに与えられるものは必ずあるんだと感じさせてくれた男性の勇気ある行動に、心の中で大きな拍手を送った出来事でした。

じゅん矯正歯科 クリニック 院長 阿部 純子



JUN-OC Staff talk 今月のテーマ「梅雨シーズン～雨の日の過ごし方～」

阿部
好きな音楽を聴きながら、読書するのが楽しみです…といいつつ、いつの間にか寝てしまってますzzz



金沢
映画館で洋画を観ます、最近1人映画にも挑戦しました♪平松とは逆で、私は晴れ女です(^o^)/笑



大中
一雨ごとに庭の雑草との戦い！雨が降っていても朝30分は庭仕事(^.^)



平松
雨が嫌いであるべく家から出たくないの、DVD鑑賞をすることが多いです☆ちなみにわたし雨女です(笑)



曾場
雨の日もレインブーツをはいてお出掛けします。わざと水たまりを歩いたりもします。



戸田
雨の音を聞くのが好きです！よつぽの強風が吹いていない限り、窓を開けて家でのおんびり過ごします(^.^)

【6/4～6/10は、歯と口の健康週間】平成28年度標語『健康も楽しい食事もいい歯から』

厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が昭和33年から実施している週間です。昭和33年～13年まで日本歯科医師会が「6(む)4(し)」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施していました。その後、口腔衛生週間・運動などを経て、昭和33年～平成24年まで「歯の衛生週間」、現在は名称を変えて、平成25年より「歯と口の健康週間」になっています。

歯みがき練習会

じゅん矯正歯科クリニックでは、月に一度、スタッフの知識向上を目的に、勉強会や練習会を行っています。6/4～6/10が歯と口の健康週間ということもあり、**まずはスタッフ自らの歯磨きやお手入れを見直そう！**ということ、5月は、歯科衛生士・曾場によるスタッフ自身の歯磨き練習会を行いました。

最初に各々染め出し液を使い、磨き残しのあるところを把握した上で、ブラッシングの仕方やフロスの使い方を学びました。フロスは歯と歯の間に挿入してから1回往復させるだけでなく、隣りあった両方の歯それぞれにしっかり沿わせて動かすのがプラーク(歯垢)を綺麗に掻き出すコツです。

実は歯ブラシだけでは、7割程度のプラークしか取れていないとか…。忙しくてなかなかフロスを使う時間の取れない人は、朝・昼・晩のいずれか1回でもするのがベストだそうです。

当院では矯正器具が付いていても、挿入しやすいフロスも取り扱っています。ぜひお声掛けください！



スタッフの感想

- 最初、奥歯の方はフロス挿入が難しかったけれど、段々練習するうちにできるようになってきた。たまにしか使用していなかったので、日々使えるように頑張りたい。
- 染め出し液で前歯や歯間に特に磨き残しがあることが判明し、歯の場所によって磨き方を変えることを学べたので、すぐ意識して実践していきたい。
- フロスはたまに使ってはいたが、正しい使い方を知らず安易に使用していた為、上手く汚れが取れていなかった可能性が…。この機会に学べて良かった！

悩みの最上の薬は運動である。
悩みの解消には、脳の代わりに
筋肉を多く使うに限る。
効果はたちどころに表れる。

エディー・イーガン（ボクサー）

半 年くらい前、ひよんなことからクリニック近くの
ヨガスタジオに通い始めました。

もともと体を動かすことが嫌いでした。しかも飽きっぽい性分
なので、レッスンについていけないだろうかと、続けて通える
だろうか不安だらけでしたが、今ではレッスンに行くのが
楽しみでたまらないくらい、すっかりハマっています。

以前は前屈しようとしても、床に指先すら届かなかった
のが、最近では楽にパタツと床を触れるようになり、これに
は家族も驚いています。こういう以前の体のカタさに呆れ
られていたのです…笑。

診療中は無理な姿勢を取ることが多いため、腰痛や肩こり
は歯科医師の職業病とも言われます。それは私にも例外で
はなく、頻りにマッサージや整体に通っていました。それが
あまり改善せず、マッサージ師さんや整体師さんには
そのたびに体を動かすことを勧められていたものの、疲れて
いるのにさらに体を動かすなんて…とずっと及び腰でした。

それが今では、レッスン以外にも毎朝20分ほどストレッチ
やヨガをすることが日課となり、おかげで診療後の腰痛や
肩こりはもちろん、頻りに悩まされていた偏頭痛もほとん
どなくなりました。さらに気分的に落ち込むことがあっても
回復が早くなり、以前よりずっと前向きになった気がします。

現代人は、ものすごいスピードで情報が行き交う社会で
生きています。そんな中で毎日瞬時の判断を求められなが
ら日々悩んだり考えたりしていると、脳みそがパンクしそ
うになりますよね。そんな時こそ
ぜひ運動して、頭も身体もリフ
レッシュしましょう！



今月のひと言

GISHY GOO (ギシ グー) とは？

シリコン素材の装置カバー材です。

ワックスではすぐ取れてしまい面倒だ！唾液が多くてなかなかつかない方におすすめです。

【使い方】

- ① キャップを左に90度回して開ける。
- ② 両方のシリンジから同量出すように注意しながら
1回分を押し出す(目安として豆粒大)。
- ③ 10秒指で混ぜ合わせ、すぐに装置へ。
- ④ 痛みを感じる部分のブラケット又はワイヤーに
混ぜ合わせた本品をつけ、固まるまで2分程待つ。

※ なお、1回当たりの装着時間は12時間までとする。
使用後はキャップを右に回し、しっかり閉める。

* シリコンアレルギーの方は使用できません。
¥650-(税込)
気になった方は、スタッフまでお声掛けください！

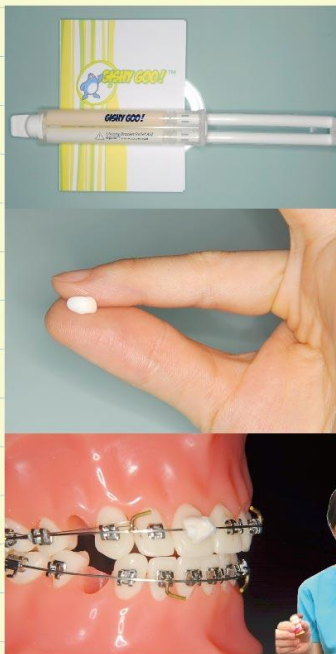
脳スマイル体操

＋→1
&→2
\$→3
%→?

【?】に入る数字は？

正解は
Facebook じゅん矯正歯科 検索

ギシグーの販売始めました！



じゅん矯正歯科クリニック

料金のお問い合わせ、
その他詳しいクリニックの内容については
<http://www.jun-oc.com>
jun@jun-oc.com

芸能人じゃなくても歯は命

検索

最近、自分の歯並びや歯の色(歯のコンプレックス)を気にして
素直に笑えないと悩む女性、
心からの笑顔になれない男性が少なくないそうです。

単なる治療ではない、心からの笑顔・本物の笑顔のサポートを目指して…

ご予約はお電話で

TEL 06-6266-0018

	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:30	○	○	○	×	○	○	×
15:00~19:30	○	○	○	×	○	○	×
【休診日】木曜・日曜・祝日 休診日は変更の可能性がありますので、お電話にてご確認ください。							



大阪市中央区本町3-5-2 辰野本町ビル2F

Smile = Happy, Smile = Long Life ♪