

JUN JUN PAPER 079

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

6月には学会やセミナーなどで講演などの話を聴く機会が多くありました。またアメリカでは大統領選を前に、各候補の話題がニュースを賑わせています。彼らは言わば演説のプロ。いかに聴衆を惹きつける演説ができるかが、勝敗の分かれ目になると言っても過言ではないようです。

そんな中、私自身も矯正歯科の先生方を前に話す機会があり、人に話を聴いてもらうための準備の大切さを実感したところです。私の恩師である母校歯学部矯正科の前教授は、学生向けの講義がおもしろいことで有名でした。その先生によると、毎回講義の前日にはスライドを何百枚も

用意して、講義のストーリーを考えながら、スライドをああでもないこうでもないで並べ替えてたりして2、3時間にわたって準備していたそうです。

それに倣って、私も今回は短い時間の発表ではありましたが、診療後や休診日にパソコンに向かって、話の組み立てやパワーポイントでの資料作成に、ああでもないこうでもないで準備に時間を費やしました。

その甲斐あってか、当日は緊張してマイクを持つ手が震えていましたが、多くの先生方にお褒めの言葉をいただいてホッと一安心しています。もちろん天性の話上手という人もいるでしょうが、努力に勝る天才はなし！綿密な準備や地道な努力は必ず結果につながると思えた出来事でした。

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「私の弱点・苦手なモノ」



すぐに乗り物酔いをしてしまいます。電車などでの移動時間は、本を読んだり書き物をしたいのですが、すぐに気分が悪くなるので目を閉じてイヤホンで音楽を聴いています...そしてやっぱりいつの間にか寝てしまってます zzz...



昔はスポーツ万能と言われながら、唯一苦手なのは水泳です。幼少の頃から中耳炎で風邪をひくと必ず最後は耳ダレが出て注射で膿を取りました。そんなこんなで、顔を水に浸けることが出来なく...



昔からホラーが大の苦手です！お化け屋敷やホラー映画は、誘われても絶対に行けません(〜;)怖い夢はよく見ます...



大人になってから、虫が大嫌いです。すぐ見つけて逃げます。人を呼び、退治してもらいます。



スポーツの中で野球が一番苦手です(T.T)バッティングセンターで一回も当たらずにお金の無駄遣いをしてしまったことがあります(笑)

朝起きることがとても苦手です。季節や時間に関係なく、お布団がなかなか私を離してくれません...



【課題図書 7 冊目】 スタッフ全員で同じ本を読んで 感想共有 + 新しい学びを得よう！



課題図書7冊目

「やがて海へと届く」

彩瀬まる(著) 講談社

受付・歯科助手
戸田が選出



著 者彩瀬さんは、東北へ旅行に行っていた際に被災されました。震災に関するエッセイやノンフィクション小説は、彩瀬さん以外にもたくさん存在します。この本はフィクションになりますが、被災したからこそ書ける作品に興味を持ち、この本を選びました。天災という、どうしようもないもので人を亡くす悲しみや悔しさなどを感じ、実際遭遇した時に活かせられればと思います。

スタッフの感想

▶遭遇した事象に意味をつけるのは自分自身。だから強く自分にしかない人生を歩んでいくしかないんだと感じました。

▶命を失ってしまった身内の家族としての責任があり、その他の家族への気遣いを思うと、自分に厳しく強く生きて行かないといけないので、ずっと独りになった時が一番辛いと思います。

▶過去、現在、死者の世界といった3つの次元で構成されているように感じ、展開が目まぐるしく変わるので、難しいと感じながらも読み進めていきました。

▶難しい表現が多かったので、歩いてても歩いてても家にたどり着けなかった女性の場面が、亡くなった主人公の友人ではないかと気になっています。

▶きちんと震災が起きたときに備えて準備をしなくてはいいけないと、再認識させられました。

▶昔の天災でも壊滅的な被害を受けたにも関わらず、元気になっている日本の姿を、どんどん発信していくべきだと思いました。

▶震災で大切な人を急に失うということを考えると、曖昧な表現にも納得できました。

小さな手間を 省かないことが、 大きなイライラを 防ぐコツ。

斎藤茂太(精神科医)

自 称「きれい好き」な私ですが、それと同時にめんどくさがりでもあります。掃除を終えた直後は、きれいな状態に気持ちも落ち着くのですが、日が経つと床のほこりや髪の毛が目について、だんだんイライラが募ってきます。休めで家にいる日には、まず片付けと掃除をするようにしていますが、一気にしようとするとなかなか結構大変(>_<)。

最初に書いた通り、基本的にめんどくさがりなので決して掃除が好きじゃなく、まず掃除機を出して掃除するのがめんどくさい。きれいな状態になるために、仕方なく掃除しているという感じなので、こんなに一生懸命掃除をしたのに、も汚れてるーと、少しでも汚くなるとまたイライラしてくる...という悪循環を日々繰り返しています。

そんな中、先口コードレスの掃除機を買いました。壁に立てかけておけるタイプなので、ほこりが気になった時にいつでもスタンバイでき、掃除に取りかかるまでのハードルがずいぶん低くなりました。ただその分、いつでも掃除ができる「安心」が生まれてしまったのか、さらに私のめんどくさがりな性格の方が上回ってしまったのか、やっぱりなかなか片付けられずにいます。

小さな手間を省かないと自分で決めて動くことが問題を大きくしない秘訣なんだとわかってはいるのですが、ついいろいろな言い訳をしてサボってます(汗)。

ちなみに最近私の「きれい好き」

が影を潜めたのか、部屋が少々汚れていても以前た



今月のひと言

口呼吸していませんか？

歯科衛生士の曾場で。

先日、日本臨床矯正歯科医会の例会が東京で行われました。スタッフ向けの講義もあり、色んな事を学んできました。

診療室で患者さんが来院された時にできる事、

日常生活で患者さんにオススメしたい事、たくさんあります。色んな形で発信して行きたいと思います。

まずは「あいうべ体操」で 口呼吸を治して鼻呼吸で免疫力アップ。

あいうべ体操は、お口の体操ですが、

免疫を高めて病気を治す効果があるそうです。

- 口がいつも開いている ●何となく疲れやすい ●だるい
 - やる気が起きない ●手軽にいつでも出来る健康法が知りたい
 - アレルギー性疾患(花粉症、喘息、アトピー性皮膚炎など)で困っている方におすすめ。
- 早い人で3週間、遅くても3か月で効果がでてくるそうです。

口呼吸チェックリスト①

1. いつも口を開けている
2. 口を閉じると、あごに梅干し状のふくらみとシワができる
3. 食べる時にクチャクチャ音を立てる
4. 歯の噛み合わせが悪い
5. 唇がよく乾く
6. 口臭が強い
7. 朝起きたときにのどがヒリヒリする
8. イビキや歯ぎしりがある
9. タバコを吸っている
10. 激しいスポーツをしている

ひとつでも該当すると
口呼吸の可能性がります。

口呼吸チェックリスト②↓はコチラ
Facebook じゅん矯正歯科 検索



あいうべ体操とは？

口と鼻は病気の入り口です
人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

あ できるだけ大きめに、
声は少しでOK!

い 「1セット4秒前後」の
ゆっくりとした動作で!

う 「1日30セット(3分間)」を
目標にスタート!

べ あごに痛みがある場合は、
「い〜う〜」でもOK!



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