JUN JUN PAPER 103

じゅん矯正歯科クリニック
06-6266-0018 jun@jun-oc.com
じゅん矯正歯科クリニック 検索

詳細ウラ面へ

歯にまつわることわざはたくさんありますが、こんなことわざをご存知でしょうか？ **「歯は折れても舌は折れぬ」**
これは**「頑健なものは早く滅び、かえって柔軟なものが残る」**という意味で、**「歯亡び舌存す」**とも言います。確かに世の中に出回っている商品や会社、お店などを見ても、時代にあったニーズに合わせて変化したり、柔軟な対応や考え方ができたりする方が長く残っているように思います。このように柔軟なものの例えにされている舌ですが、実はお口の中では結構厄介な問題を引き起こすことがあります。**それは「舌癖」、文字通り舌の癖です。**

実は**舌には正しい位置**というのがあります。上の前歯裏側の付け根の少し内側部分に舌の先があたって、上あごに舌全体がピタッとくっついているのがその正しい位置なのです。ところが、舌の位置が正常よりも低い位置にあったり、必要以上に舌を歯に押しつける癖があったり、舌を上下の前歯の間に突き出す癖があったりすると、その力は歯をも動かし、歯並びやかみ合わせを悪くする原因や治療後の後戻り、また矯正歯科治療以外でも歯周病などの病気をひどくする要因になったりするので、この癖は早めに治す必要があります。

舌は大きな筋肉の塊で、通常であれば日常生活の中で鍛えられて正しい舌の位置を維持できるような筋力が養われるのですが、現代の食生活の変化やアレルギー性鼻炎などの鼻疾患による正しい呼吸ができない子どもの増加などにより、十分な筋力が獲得されないまま成長している人が多いのです。

また舌だけでなく、口唇や口の周りの筋肉にも同じように十分な筋力がない人、またそれらの筋肉の使い方が上手でない人も多くいます。このような場合、舌や口の周りの筋肉を鍛える訓練（筋機能療法、MFT）を行いますが、その講習会をこの度歯科衛生士の大中が受講しました。**詳しくは下段コーナーをご覧ください。**

腹筋や背筋、四肢の筋肉を鍛えるのと同様、地道で根気のいる訓練ですが、舌や口の周りの筋肉がついて、またうまく使えるようになっただけで**歯並びが変わったり小顔効果**もあったりと、とても有効な訓練なのです。
健康にも大きな影響を与えるこの舌の位置。
舌の位置や癖についてこの機会に一度意識してみて下さい。

JUN-OC Staff talk 今月のテーマ 【 平成最後の夏、どう過ごす？ 】

みなさんの「平成最後の夏の過ごし方」こっそり教えてくださいね♪

ビアガーデンに行きたいです！
お酒は飲めませんが、ビアガーデンの広告を見るたびに楽しそう♪と気になっています(*´艸`)【阿部】

平成８年に新築したマイホームも22年を迎え、見切りを付けられないものが一杯。お盆休みに平成断捨離思い切ってやりま～す！【大中】

平成最後の夏めっちゃ楽しかったな～
戻りたいな～と思いだせるくらい
充実した夏にしたいです＼(^o^)／
【平松】

今年の夏は出来る限り
屋内の涼しいところで過ごすのと、
ビール沢山飲みます。　【田村】

大阪に来て２度目の夏です。
大阪の夏は暑すぎて、
昨年は全然出かける気に
なりませんでした。
平成最後ですし、
涼を求めて出かけて
みようかなぁ･･･(笑)【西】

【M.Tさん(女性)】▶ 下鴨神社の「みたらし祭」に行ってきます！
【R.Tさん(女性)】▶ スイス旅行に行ってきます！
【K.Iさん(男性)】▶ 7月はサーフィンをしにパリ島へ。その流れでお盆はフィリピンへ行きたい！
【S.Iさん(女性)】▶ 沖縄で海とプールを満喫してきます。台風が来ないことを祈ります！
【Y.Nさん(女性)】▶ 高校の同級生たちとバンドを組んでいて、文化祭で演奏するためのオーディションやライブがあるので楽しみです！

皆さま、素敵な夏をお過ごしくださいね♪

第14回 LAS(レベルアンカレッジシステム)のMFT講習会に参加させて頂きました。

6月10日～11日
非常勤歯科衛生士 大中のレポート

口の回りの機能を改善する訓練法を、英語ではOral Myofunctional Therapyといい、Myo(筋肉)の[M]、Functional(機能)の[F]、Threrapy(療法)の[T]で [MFT]と略されています。不正咬合の原因の一つにあげられる**【悪習癖】の改善の為のトレーニング**です。

矯正治療を受けて**綺麗な歯並びになっても、口の回りの筋肉のバランスが保たれていないと、【後戻り】を生じる事があります。**本来、不正咬合を招いた事が【習癖】であれば、この原因を改善する事を矯正治療と併用して治療を進める事が望ましいのです。しかし、根気のいるトレーニングなので、患者さんに充分理解していただく為には、クリニックの体制を整えなければ実行出来ません。

今回の講習会の講師は、世界的に有名な高橋矯正歯科クリニックの高橋治先生（日本口腔機能療法学会会長）、高橋未哉子先生（IAOM認定口腔機能療法士）ご夫妻の講演で、情熱的なご指導を受ける事が出来ました。

MFTの基本の合い言葉

「鼻で息、舌は上あご、歯を離す」

このトレーニングをマスターすれば、『素敵な笑顔、素敵な姿勢』が獲得出来ます　実際の患者さんの治療前、治療後の笑顔、姿勢の動画を紹介されていました。 今回の講習会で学んだ事は、トレーニングの事は元より、高橋ご夫妻のお人柄が、患者さんとの信頼を得られ根気の要るトレーニングを持続でき、心から身体からの矯正治療がなされておられると実感しました。

じゅん矯正歯科クリニックでも、以前から手掛けてはいますが、充分な体制が整っていないのが現状です。今回の講習会で学んだ事をスタッフと共有して、実践出来ればと思います。

答えが出ると脳も喜ぶ♪ 脳スマイルクイズ
了田サ木 土マツノ
組み合わせるとある漢字になります
答えはコチラ ➡ じゅん矯正歯科クリニック 検索

▶「じゅんじゅんペーパー」へのご感想「イイね！」「このコーナーが好きやわぁ！」など、ご意見お待ちしております➡ jun@jun-oc.com

今月の言葉

天気のいい日に嵐のことなど考えてもみないのは、人間共通の弱点である。

マキャヴェリ（思想家）

6月24日に起きた大阪府北部の地震に続き、7月初めには近畿地方でも大雨が続き、各地に甚大な被害をもたらしました。被害に合われた方に心よりお見舞い申し上げます。

患者さんの中にも地震でご自宅や会社の物が落ちて壊れたり、交通機関のマヒによって駅や電車で足止めを食らって帰宅難民になったり、警報で安眠できなかったり、突然の災害に日常生活が襲われる怖さを実感された方も多いことと思います。クリニックはおかげさまでスタッフともども皆無事で、今現在も変わりなく診療を続けることができています。

その後も関東で地震が起きたり、西日本で豪雨が続いたりと、頻発する災害に不穏な空気を感じずにはいられません。

普段緊急時に備えて水や食料など特に準備していない私ですが、地震の直後にはやっぱりいざという時の備えが大事だということを痛感し、緊急避難に必要なものを準備しようと思い立ち、早速アマゾンで検索してみました。ところが地震の影響もあって、目につく「緊急避難セット」はどれも売り切れ。注文しても手元に届くのが1か月以上先の物ばかり orz

地震直後は、1週間以内に大きな余震が来る可能性が高いと言われていたのに、1か月以上も先では間に合わへん…と、なんだか出鼻をくじかれた思いで結局注文せずじまい、未だに緊急避難への準備はできずじまいです。

「喉元過ぎれば熱さを忘れる」とはよく言ったもので、まさにその状態です。災害時に備えることができるのは平穏な日常を過ごせている時こそ！というのはよく分かっているのですが…皆さん、緊急時に向けての備えは万全ですか？

Smile♪ 患者さん スマイルリレー　昨年12月に装置が外れたNさんからのコメント

長い間ありがとうございました！
ずっと下の歯が前に出ているのが
気になっていて、
写真も苦手だったのですが、
びっくりするぐらいきれいな
歯並びになって本当に嬉しいです。

また、横から見たかみ合せや
歯が生えている角度は
あまり気にしたことがなかったのですが、
今日レントゲンを見せていただくと、
とてもきれいになっていて驚きました。
この歯をずっと維持できるよう、
がんばります。
本当にお世話になりました!!

大学１年生の頃から治療に通ってくれていたNさん。
ソフトテニス部に所属していて、健康的な肌が魅力的でした。
治療が終わる頃には、笑顔が素敵な大人の女性になられました。
６ヵ月ごとの検診で、また素敵な笑顔を見せてくださいね。

Nさんのケース　【切端咬合と空隙歯列】のケースでした。

【切端咬合とは？】

上の歯が下の歯を覆わずに、犬歯より前側にある上下の切歯（中切歯や側切歯）の先端どうしが、ぶつかるようにかみ合っている状態です。
下の歯が、正常の位置よりも前に出ている「受け口」傾向のかみ合わせです。
歯の先端と先端がかみ合わさっていることで、上下の前歯の先（切縁）にかかる負担が大きく、前歯の先が摩耗したり、欠けたりするリスクが高い不正咬合です。

【空隙歯列とは？】

別名、すきっ歯。歯と歯の間が空いている状態。歯そのものが小さかったり、歯に対して顎が大きいことなどが原因で起こります。また、歯が顎の骨の中に埋まって出てこない「埋伏歯」や、もともと歯の本数が足りない「先天性欠如歯」があることで起こる場合も。

JUN
ORTHODONTIC CLINIC

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

じゅん矯正歯科クリニック　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 ♪