

JUN JUN PAPER 129

じゅん矯正歯科クリニック
☎ 06・6266・0018 ✉ info@jun-oc.com
じゅん矯正歯科クリニック本町 検索 詳細ウラ面

患 者さんには毎回、歯をしっかりと磨いて下さいと伝えていますが、歯に汚れを残さないようにきれいに磨くのは結構難しいし、手間がかかるものです。私自身も3か月に一度、かかりつけ歯科で定期検診を受けていますが、汚れが赤く染まる液で染め出しをしてもらうときは、まるで試験を受ける時のようにドキドキします。

装置が付いていない状態でもそんな感じなので、装置が付いたらどんなに磨きにくいかはよく分かります。でもやっぱり患者さんには一生使う歯を大切にいただきたいので、目をつむることなくご指導させていただいています。時には少々厳しく感じられるかもしれませんが、患者さんの歯を守ることは患者さん自身のためになることなので、どうぞご理解のほどよろしくお願いいたします。

とはいえ、通院のたびに私たちがヤイヤいうるさく言われるのは、患者さんにとってもさぞかし苦痛だと思います。

そこで、矯正仲間の患者さんや先輩患者さんで普段からきれいに磨けている方のお手入れ方法をこの紙面で紹介しようと思います。不規則の掲載になりますが、皆さんの日々の歯のお手入れの参考にいただけると嬉しいです。

また「私、こんな工夫してます！」とか「こんなグッズが役に立ちますよ～」など、お手入れ方法で工夫していることがあればぜひ教えて下さい。

もちろん「こんなところに苦労してますorz」などの質問や相談も大歓迎です♪

ご来院の際にスタッフや私へお声がけ下さい。



JUN-OC Staff talk
今月のテーマ

【 私の好きな缶詰 】

10月10日は缶詰の日！
皆さんの周囲の「好きな缶詰」こっそり教えてくださいな♪



フルーツみつ豆が好きです。
フルーツもさることながら、
赤や緑の寒天も大好きです♡

ツナ缶です。
ツナマヨ大好きです！
サラダにかけるのも、
パンにかけるのも美味しい
ですね(へー)☆



パインが好きです。
子供の頃はよく輪っかのパインを
食べていました。

ツナコーン缶をよく買います。
パスタの具にしたり
マヨネーズを混ぜるだけで
お弁当のおかずにもなるので
万能です～!!



スパム缶です。
ゴーヤチャンプルーには
欠かせませんし、
しっかり味がついているので、
色々な料理に使用して
便利なアイテムです。

今月の「お気に入り」▶ 自分で詰める水のボトル

今 回は「お店」ではなくて「買ったもの」です。
最近、水を飲む習慣を付けようと思って
毎日出来るだけ飲んでいますが、
お水持ち歩くのって意外と大変ですよ。
500mlも重いし…そんな時に **無印良品** で
見つけたのが水ボトルです。
330mlなので持ち運びも重くないし形も可愛い…
何よりシンプルに「水」と書かれたボトル!!
This is WATER シンプルだけドinkinパクト大!!
これ、全国の無印でお水の給水も可能なのです。
そんなに無印へ寄ることもないけど…(笑)

同じく無印で販売されている
このボトル用の「溶かすお茶シリーズ」の粉末
とかもあって ルイボスティーとかも
手軽に持ち歩けちゃうんです！
エコの為に自分の為にも、
これで お水習慣を身に付けたいと思います☆



今 回は裏側装置で治療中の患者Aさんの方法をご紹介します。
Aさんは歯ブラシ、歯間ブラシ、フロスに加え、ウォーターピック
という水流で汚れを洗い流す装置も使っているらしいです。
また歯ブラシや歯間ブラシが、しっかり磨きたい場所に当たっ
ているか見るために、歯科用ミラーを購入し、洗面台の鏡と合わせ鏡に
して確認するそうですが、その際、口の中が暗くて見えにくいので、
100円ショップで防災用のヘッドライトを手に入れ、それで照らし
ながら磨いているそうです。

Aさんにお使いのグッズの写真を提供していただきました。

なかなか歯磨きが
うまくいかないと
感じている方、ぜひ

- ① ウォーターピックと
- ② 合わせ鏡
- with ③ ヘッドライト

お試しください。

