

# JUN JUN PAPER 131

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

**口** ロナー色だった2020年も幕を閉じようとしています。感染予防のために四六時中マスクをしているせいで気付かなかったのですが、ふと鏡を見ると最近ほうれい線がきつくなった気がして、テンションが下がる一方で。そういえばよく矯正相談に来られる患者さんから「矯正歯科治療を受けると、ほうれい線がきつくなるって本当ですか？」と質問を受けます。矯正歯科の講義や学会で、そういった報告は耳にしたことはありませんが、実際のところはどのようなのでしょうか。

こういう疑問はプロに聞くのが一番！ということで、当院の患者さんでもあり、心斎橋にあるエステサロン「インプランニング」のオーナー兼エステティシャンとして、たくさんの美人顔を作り出しておられる久本さんにお尋ねしました。

久本さんによると、ほうれい線がきつくなるのは「表情筋のたるみが原因」なのとか。口周りを動かさなくなると表情筋が衰えて、ほうれい線が目立ってきてしまうのだそうです。矯正装置が付いた違和感があると、唇や頬をあまり動かさない習慣がついてしまうのかもしれない。

そこで久本さんに勧めていただいたのが、「自分でできる口周りのマッサージ」を紹介します。親指と人差し指で頬ぺたや唇の厚みを感じながらつまみ、指の腹でマッサージします。動かしたり回したり、ゆすってもいいそうです。ただし引っ張るのはNGです。また爪の長い方は皮膚や粘膜を傷つけないよう注意して下さいね。片側1分程度、入浴中、湯船に浸かりながらするのがおススメ！と教えて頂きました。

早速私も自宅でやってみました。最初はつまむと痛いくらいコリを感じるところがありましたが、毎日続けているとそれもなく、ほうれい線もマシになってきた気がします。体って毎日ケアしてあげるとそれに応えてくれるようです。

新しい年を笑顔で迎えられるように、この大変な1年を頑張った身体と心をぜひ労わってあげて下さい。今年もどうもありがとうございました。

じゅん矯正歯科クリニック 院長 阿部 純子



salon de esthe inplanning  
インプランニング  
大阪府中央区東心斎橋1-8-11  
アルグランド・ザ・タワー心斎橋406

一人一人丁寧なカウンセリングと施術をされる久本さん。写真はサロンのHPよりお借りしました。

JUN-OC Staff talk  
今月のテーマ

【サンタさんにプレゼントをお願いするなら？】

皆さんの「お願いしたいサンタへのプレゼント」  
こっそり教えてくださいな♪



エレクトーンが欲しいです。  
子供の頃は練習を  
サボってばかりでしたが、  
もしプレゼントしてもらえたら  
今度こそ、ちゃんと練習します♪  
【阿部】

ディズニーの陸海共通の  
年間パスポートが欲しいです。  
自分で買うと元がとれなかったら  
悲しいので、プレゼントがいいです  
(^\_^) ☆笑  
【平松】

Airpodsが  
欲しいです。  
まだ有線のを  
使っていて  
不便なので…。  
【田村】

今年の冬は、平年並みの寒さと  
ニュースの予想があったので  
ダウンが欲しいです。  
去年買おうと思いましたが、  
電車の中が毎日暑くて買わずに  
済んだので今年も要るかな？  
とは思っていますが…笑 【永曾】

TRUCK FURNITUREのソファート、  
それを置くスペースが欲しいです。  
置けないこともないのですが、  
物だらけになるな〜と  
何年か迷っています。  
そして何より、格好いいけど、  
私には高額で(ノド)…。 【西】

## 今月の「お気に入り」 3000円の懐石料理コース

**最** 近は、地域復興や経済復興のために様々な  
お得なキャンペーンがありますよね!!  
利用された方も多いのでは？

今回は、そんなキャンペーンを使ってお得に  
食べに行った美味しいお店の紹介です☆  
皆さんは懐石料理って食べられる事ありますか？  
私のイメージは、なんだか堅苦しい、値段が高そう、  
行事ごとのご飯…という感じでした。

そんな私のイメージがキレイに崩れ去ったお店が  
心斎橋の「しょうへい3000」さん。

「もっと身近に懐石を食べて欲しい」というコンセプトでされています。

なぜ「3000」なのか？ これは懐石料理のコースがなんと3000円で食べられるからなのです!!  
月替わりのメニュー構成なので毎月行っても飽きたことがないですし、季節のものを出していただけて  
先付〜鍋物まで一通り出るので、一般的な懐石料理と変わりません(笑) べは別料金で追加出来ます。  
基本的に懐石メニューのみですが、追加でカレーとカニクリームコロッケがあります。このコロッケ  
がまた絶品なのです…女性であれば、べまで食べるとお腹はいっぱいになると思います。

1軒目利用も良いかと。 キャンペーンが無くても神コスパのお店です(^^)



## オススメ映画の紹介

**2** 020年はコロナでどうなるのかと思いましたが、  
あつという間に12月になりました。毎年言っ  
ていますが1年って本当に早いです。

幼い頃、母や祖母に何歳なのか尋ねると「何歳やった  
かなー」と曖昧な返事が多かったです。今となると自分が  
何歳なのか分からなくなる気持ちに共感出来ます。

今回は年末になると見たくなる「ニューイヤーズイブ」を  
おすすめします。大晦日のニューヨークで様々な人の  
出来事が描かれたオムニバス映画です。  
希望と愛に溢れている内容でハッピー  
になれる映画です。

タイムズスクエアのカウントダウン  
に行ったことのある友人に話を聞くと  
極寒の中9時間立ちっぱなしで待た  
そうです。

大変そうですが 私もいつかニュー  
ヨークで年越しをしてみたいです。

