

先日仕事帰りに、すごーく久しぶりに髪を切りに行きました。仕事上髪を後ろに束ねることが多いので、ある程度長くなるとそのまま伸ばし放題(汗)。髪のためににはこまめにサロンに行くのがいいと分かっているが、忙しさを理由についつい…あれ？これって歯医者から足が遠く患者さんの言い訳に似てますね。患者さんも同じ気持ちなのかな、と思いながら、歯医者に來たいと思ってもらえる努力が必要だと痛感した帰り道でした。

### 開業1周年を迎えて

前号でもお伝えしましたが、去る2月14日じゅん矯正歯科クリニックは開業1周年を迎えました。開業するまでは、矯正歯科医として10数年の経験や知識もあるし、開業しさえすれば患者さんは自然発生的に來てくれるものだと思っていました。

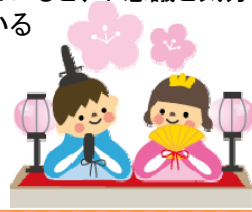
ところが、いざ開業してみるとそれは大きな勘違いであることに気づかされました。クリニックの存在を知ってもらい、当院や私の治療に価値を感じてもらわなければなりません。そしてその前に何より、「矯正治療」や「歯並び」という分野を正しく理解してもらう必要があると思い、新聞やブログ、セミナーなど様々な活動を行ってきました。このようないわゆる啓蒙活動は結果が出るまで時間がかかるため、時には心が折れそうになったことも何度もあります。

そんな中で、多くのクリニックから当院を選んで來て下さった患者さんの存在には本当に感謝しています。どんなに落ち込んだ時でも診療したり、患者さんとお話したりしていると、不思議と気が上向いてきます。患者さんを笑顔にしたいと言いながら、元氣をもらっているのは私のほうだとつくづく感じています。

あらためてこの場をお借りしてお礼申し上げます。ありがとうございます。

また患者さんとしてではなくても、いろんな形でクリニックに関わってくださっている方もたくさんいらして、本当にありがたいことです。

多くの人に支えられたこの1年。これは日々の診療で恩返ししていきます。



### 矯正の豆知識

#### 歯ならびって どうして悪くなるの？⑤



#### 当院の敏腕衛生士岡田の 歯磨きテクニック講座！！

##### ◆歯周ポケットについて

健康な歯肉では、溝程度の深さで歯と歯肉がピッタリと密着しています。汚れや細菌が歯と歯肉のまわりにたまり、歯周病菌が歯肉の内部で炎症を起こすとこの密着が次第に剥がされてしまいます。そして炎症で溝の周囲の歯肉も腫れて膨らむため、まるでポケットのような袋状の隙間が出来上がりこれを「歯周ポケット」と呼んでいます。

このポケットの深さにより歯周病の程度が目安となります。

- 2ミリまで……健康
- 3ミリ前後……軽症
- 4～5ミリ……中程度
- 5ミリ以上……重症



- 姿勢も歯ならびに関係すると言われます。
- 例えば、ひどい猫背の子どもさんは下あごや舌が前に突き出されます。そのため歯が前に押し出されたり、かみ合わなくなったりする原因になることもあります。
- また、いつも一方で頬杖をついていたり、片方を向いて寝ていたり、片噛みばかりしていたりするのも好ましくありません。あまり神経質になることはありませんが、まずは普段の生活(食事や勉強の時など)の姿勢に気をつけてみましょう。
- 小児歯科や矯正歯科によっては、お口の周りの筋肉を鍛えて正しい習慣を身につける、という筋機能療法を実施しているところもあります。
- 気になる方はご相談くださいね♪

必見！！  
じゅん先生の  
ブログ

歯に関する情報やクリニックの裏ネタ満載!!

芸能人じゃなくても歯は命

検索



### オカダコラム

#### おいしく食べて 生活を豊かにする歯

食べることは、からだに栄養を取り入れ命を支える基本です。

歯は食べ物が初めて出会う「消化器」として重要な役割を果たしています。さらにおいしく食べるためにも歯は欠かせません。よく噛めることが老化を防ぐことにもつながります。

歯が消化に深くかかわるデータがあります。歯がある人は歯がない人に比べて血液中のビタミン濃度が高いそうです。歯が丈夫な人は繊維の多い野菜や果物の摂取が多くなるのが分かっているそうです。食物繊維やビタミンの豊富な野菜や果物をとることは生活習慣予防に効果的でお肌にも良いものですね。ビタミンがよく吸収できることは老化を防ぐことになりす。今日からでもよく噛むこと意識してください。

### 世間の話題あれこれ

#### 桜グッズあれこれ

春を象徴する花として古くから日本人に親しまれ、白色や薄紅色から濃紅色の花を咲かせる『さくら』

桜の花ことばは、精神美・純潔・高尚・優れた美人など…日本では、桜は観賞用に改良されてきましたが、西洋では果実をとるために改良されてきたそうです。

この頃では、桜をイメージした商品がたくさんあります。桜スイーツに桜フレーバーのお茶や紅茶、ボディッシュンブーやローション・クリームなど、また桜の香りを楽しむためのボディミストやオードトワレ・アロマキャンドルなどなど…

桜をイメージした小物見ているとかわいくってついつい手にしてしまいます。この春あなたのお気に入りの桜グッズを探してみてください



### 今月のじゅんじゅんがお届けするこりゃ～ 完璧に趣味の世界ですわ～

「夢をかなえるツイッター」 twitterとは個々のユーザーが140字以内の「ツイート(つぶやき)」を投稿することで、ゆるいつながりが発生するコミュニケーション・サービスです。ずっと気になっていたものの、人のつぶやきを見て何がおもしろいの？と始められずにいました。が、この本を読み進めるにつれ、twitterで広がる世界にわくわく♪twitterを始めたい方にもぜひおススメの1冊です♪

### 今月の1言

とにかく具体的に動いてごらん。具体的に動けば具体的な答が出るか。 相田みつを(詩人)

当院の岡田 おススメのお店

ご近所さん 本町界隈のお店

番外編

警固ヤキトン in 博多



私が学生の時に某フライドチキンでバイトをしていたのは知人ぞ知る情報ですが、その時の先輩がやっている骨付きヤキトンのお店です。めちゃめちゃおいしくて、ビールのアテにもご飯のおかずにもってこい!!! 先日阪急百貨店うめだ本店で開催された「春の九州物産展」にも出展され、どのブースよりも長蛇の列を作っていました。

もし福岡に行く機会があればぜひ行って見て～♪

#### 警固ヤキトン

〒810-0023 福岡県福岡市中央区警固2丁目14-5  
092-731-4518