



自信は歯並びから!!

ユーミンの「Desteny」という曲、ご存知ですか？振られた彼をいつか見返そうと思うほど彼を忘れられず、でも彼とは結局結ばれない運命だと気付かせつない曲です。歌詞の中で「冷たくされていつかは見返すつもりだった それからどこへ行くにも着飾ってたのに どうしてなの 今日に限って安いサンダル履いてた」という一節があります。相手が別れた彼や彼女じゃなくても、こういう体験は誰にでもあると思います。

服装や髪形が自分でもちょっとイケてないなあ…と思う日は、何となく人に会っても気が落ち着かないというか、自信が持てない…なんてこと、ありませんか？

先日、知人のいわゆるデキるビジネスマンがこんなことを言っていました。「僕はスーツを着ている時がいちばん自信が持てるんですよ」スーツを着ている、Tシャツを着ている、スウェットを着ている、その人自体は変わらないのに、着ているものによって、その人の気持ちそのものが変わるんだなあと感じました。洋服や髪形は、今日イケてなくても明日挽回することができますが、歯に関してはそうはいきません。歯並びにコンプレックスがあったり、歯に悩みがあったりすると、知らず知らずのうちにそのコンプレックスや悩みがあなたの態度となって、人と接するときに表れるのです。

人は会話するときに相手の顔の中で目と同じくらいの割合で口元を見ている、という調査結果があります。口元を見られるということは唇だけではなく、その中に見える歯も見られているということです。

最近はネイルサロンで爪をきれいに磨いたり、飾ったりする女性が増えてきました。きれいに飾った爪を見るとテンションも上がるそうです。

でもね、あなたの爪よりも実はよく見られているのはあなたの口元です。自分の歯を鏡で見てテンションが下がる…という人は、ぜひ歯並びを整えてほしいと思います。コンプレックスだった歯並びを治すことは必ずあなたの自信につながります。だって、きれいな歯並びはあなた自身が矯正治療を始める決心をして、治療の結果、獲得できるものだから。

歯並び、気になってるけど…という方、ぜひ一緒に乗り越えましょう。矯正治療によって得られるのはきれいな歯並びやかみ合わせだけではなく、あなた自身の心からの自信です。

矯正の豆知識

矯正中に食べてはいけないもの?!



「矯正治療中って、いろいろ食べちゃいけないものとかよね？」とよく聞かれます。ガムやキャンディーも装置にくっつかからダメ！と説明を受けることがあるようです。確かに、ガムやキャンディーは装置によく絡まります。だから食べた後には一生懸命歯を磨くことが必要です。歯磨きが不十分だとその後のご飯がミントの味になりますよ。(一私が経験済みです。笑)

先日患者さんに「カレーは食べちゃいけないんですか？」と聞かれました。たぶんこれは歯につけているブラケットとワイヤーをゴムで止めている場合、そのゴムがカレー色に染まってかっこ悪いから…という理由だと思いますが、当院ではそのようなゴムを使っていないので、「カレーを食べて装置が黄色くなった!!!」と慌てることはありません。矯正治療中に食べ物を制限する理由は「虫歯予防」と「装置を壊さないため」です。虫歯予防については食べたらその分、しっかり歯磨きして挽回してもらう必要があります。装置を壊さないためには食べ方を気をつけてもらう必要があります。もちろん、食べ方が上手でなくて装置がよく壊れて治療が進まない…という場合は、ちょっと控えていただくこともあると思います。しかし矯正治療中に基本的に食べてはいけないものはありません。ぜひ皆さんも矯正ライフ、楽しみましょう♪

当院の敏腕衛生士岡田の歯磨きテクニック講座!!



お口の中には無害で有益な善玉菌もいれば、病原性をもつ悪玉菌もいます。近年、善玉菌と悪玉菌のバランスを変えて、悪玉菌の働きを抑えることで健康を保つプロバイオティクスが注目を浴びています。身近なところではヨーグルトなどの乳製品に含まれるビフィズス菌や乳酸菌で、お腹の健康に役立っています。そしてついにお口の健康に活躍する乳酸菌 LS1 が開発され、タブレットとして発売されました。

健康なとき、細菌は一定のバランスがとれた細菌叢を構成しています。そのバランスが崩れると病原菌等の悪玉菌が増え、善玉菌が減ります。乳酸菌 LS1 は、歯周病菌の活動を抑えることによって口臭を予防します。また、むし歯予防効果も期待されています。1日3粒を目安に、嚙まずに溶かして食べます。4週間続けると歯周病菌(ジンジバリス菌)の数は 1/20 に減り、2/3 の方の口臭が明らかになくなったと報告されています。1グラムに 3 億個の生きた乳酸菌【LS1(エル・エス・ワン)】を凝縮した、口内環境にアプローチするタブレット。プロバイオティクスの発想から生まれたオーラルヘルスタブレットで息さわやかに歯周病予防にどうでしょうか？

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

【軟水・硬水】

軟水と硬水飲料水(ミネラルウォーター)は、水に含まれているミネラル成分の量によって、軟水と硬水の2つのタイプに分けられます。ここでいう硬度とは、水1リットル中に含まれる、ミネラル成分(カルシウムとマグネシウム)の量を数値化したものです。硬度は地質、気候などの自然環境や自然現象によって左右されるので、地域によって硬度分の高低には差があるようです。軟水とは字の通り「軟らかい水」で、カルシウムやマグネシウムなどの硬度分の少ない水のことをいいます。硬度100未満の水のことをいい、ミネラル分は少ないのですが、味に癖がなく飲み易いのが特徴です。日本の水道水や国産のミネラルウォーターの多くが軟水にあたります。

軟水は、たっぷりと吸収させる事が出来るのでお米やだしのうま味を引き出すことが出来ます。また、お茶や紅茶をおいしく入れるのに適しています。

硬水とは字の通り「硬い水」で、カルシウムやマグネシウムなどの硬度分の多い水の事をいいます。硬度300以上の水のことをいい、ヨーロッパ産のミネラルウォーターに多く見られ、ミネラル分が豊富に含まれています。硬水には、独特の苦味やえぐみがあり、石鹸や洗剤が泡立ちにくいという特徴があります。

世間の話題あれこれ

秋の味覚が楽しみな季節になってきました！おいしい味覚を求めてぶどうやりんご、梨、みかんなどのフルーツ狩りや、さつまいも掘りやしいたげなどのきのこ狩りもいいですね！食べ放題の有無や弁当持込の可否、収穫できる味覚の種類などからスポットを選び、味覚狩りに出かけたいですね！味覚狩りの方法や料金システムは、農園によって、また味覚の種類によっても異なるので、目的に合ったシステムの農園を探してみましょう。

【チェックポイント】

食べ放題の場合：時間制限の有無。収穫した持ち帰りが可能かどうか。(食べ残しは有料清算となることもあるので要注意！)その場で収穫した味覚を食べられるかどうか。入園料が料金に含まれるかどうか。…など

農園の選定：フルーツの生育状況や希望の味覚狩りができるかどうか。料金システム。味覚狩りの道具(はさみ、かごなど、必要なもの)を借りられるか、軍手など持参の方がよいものはないか。

服装：長ズボン、汚れてもいい靴が基本。合羽や長靴などを用意するとよいときもあります。

その他：バーベキューや食事施設の利用、弁当の持込の可否について…などなど。

味覚狩りは、気候や生育状況によって変更になることがよくあります。「せっかく来たのに期間より早く味覚狩りが終了していた!」、「臨時休園になっていた!」なんてことのないように、予約の要不要に関わらず、出発前には必ず農園に連絡をしてみましょう。情報の変更がないかの確認も忘れずに。

今月のじゅんじゅんがお届けするこいっぺ〜完璧に趣味の世界ですわ〜

40歳の教科書

親が子どものためにできること

ドラゴン桜公式副読本

『16歳の教科書』番外編

子どもはいませんが、アラフォー

の私にはスルーできませんでした

(笑)。なぜ勉強しなければなら

ないのか、現代の教育についても

いろいろ考えさせられる1冊です。

読書の秋にいかがですか？

読書の秋にいかがですか？

読書の秋にいかがですか？

読書の秋にいかがですか？

読書の秋にいかがですか？

読書の秋にいかがですか？

読書の秋にいかがですか？

読書の秋にいかがですか？

読書の秋にいかがですか？

読書の秋にいかがですか？

今月の一書

治そうと思う者は、もう半ば治っている。
セネカ(哲学者)

caffè GRASSO. 近所さん 本町界隈のお店

Caffe GRASSO(カフェ グラスソ) 今回は当院の患者 E.F さんのご推薦です♪ 8月26日にオープンしたばかりの素敵なお店で、夜はオシャレにお酒もいただけちゃいます♪ こだわりカラーやおいしいスイーツも自慢!!! 「イタリア」とエスプレッソをこよなく愛する オーナーの「イタリアンコーヒー専門店」というだけあって、コーヒーへのこだわりは本物です! お仕事帰り、ちょっと一息♪ いかがですか? 大阪市西区阿波座 1-2-2 06-6543-4440 am11:00~pm8:00

