



「いつか…」はいつ？

最近「婚活」という言葉をよく耳にするようになりました。婚活中または彼氏募集中の友人や知り合いが多いのかも知れません。その中には「〇〇までには必ず！」と自分の中で目標を決めて活動している人もいれば、「いつかできたらいいなあ…」と漠然とした願望のまま運命の出会いを待っている人もいます。

これは婚活に限らず、人生において様々な場面において遭遇することです。例えば、私は2009年2月にじゅん矯正歯科クリニックを開業しましたが、それまでずっとこの世界の身を置きながら「いつか開業できたらいいなあ…」くらいにしか考えていませんでした。でもあることをきっかけにして「開業する！」と決めたら本当に開業することができました。資金面をはじめとした諸条件において決して準備が整っていたわけでもありませんでしたが、決めたらトントン拍子に事が進んでいくという感覚です。歯についても同じです。実は歯並びについて気になっている人は多くて、でも「いつか」がやって来るのを待っている人が多いのも事実のような気がします。「いつか」の「いつ」は自分で決めないで決して来ることはありません。「いつ」を決められない原因の1つには「ちょっとは気になるけど、実はそこまで気になっていない」というのもあると思います。歯の矯正治療は審美的、予防的要素が大きく、今すぐしないと大変なことになる！というような緊急性はあまりありません。だからこそ自分で優先順位を簡単に下げられることができるのです。ただし、ちょっとでも気になっているのであれば、それがなくなることはありませんし、自分では「少し気になる」程度だけれど、かみ合わせの点からぜひ治した方がいい、いや絶対治すべきだ!!!という人も多いのが実情です。今行動を起こせば、将来必ずその「気になること」を「我慢できること」に変えることができるのです。かくいう私も「いつか英会話やエレクーンをもう一度習いに行きたいなあ」と思って全然行動を起こせていない1人なので(笑)、「いつ」を決めることの難しさは重々承知の上ですが、思い立ったが吉日！ぜひ将来の笑顔と健康のために、歯に真剣に取り組む「いつ」を決めましょう!!!



矯正の豆知識

八重歯なんて抜いちやえ？!



八重歯とはそもそも上あごの犬歯(糸切り歯ともいいますね)が生えるすき間が足りないために歯列からはみ出して、外側(頬側)に生えている状態を言います。この八重歯さえなかったら…とその犬歯を抜くことを考える人も多いようです。矯正治療を始める際にも抜歯部位の説明をすると「えっ？この八重歯を抜いた方が手取り早いじゃないですか！」と驚く人もいます。他の歯種(例:切歯や臼歯)が片顎片側の1ブロックにそれぞれ2~3本ずつあるのに対し、犬歯は1本しかありません。したがって、他の歯種のように代用がききません。また犬歯は歯列弓のカーブの部分に位置し、その形態からも顎の動きを誘導するという大切な役割があります。そして他のどの種類の歯よりも歯根が長く、将来的にも長持ちしやすい歯です。こういった理由から矯正治療で歯を抜く場合、犬歯が選択されることは極めて稀です。もしも既に犬歯がない人や埋まったままの人はその分他の歯が長持ちするように、頑張っていきましょう!

敏腕衛生士オカダの歯磨きテクニック講座!!

昼食後に歯を磨きができれば、むし歯予防やお口のケア・エチケットに最適なのですが…
営業マンや歯磨きのできる環境がない方などには、食後の後にキシトールのガムやタブレットでお口のケアはどうでしょう!!
食事をした後、お口の中の状態は、酸性に傾いて歯の表面が溶けだす状態になります。歯の表面にムシ菌が附着しているとなお一層歯の表面が溶けだしやすい状態になります。キシトールを摂取しお口の中の環境を少し変えることで、ムシ菌が酸を作らない状態になります。
キシトールがむし歯を防ぐ理由は、次の2つです。
1つは「むし歯の原因にならない」ということ。キシトールは口の中で「酸」をまったく作りません。さらに酸の中和を促進する働きも持っています。唾液も出やすくなるなど、口中をむし歯になりにくい状態に保ってくれます。
もう1つは「むし歯の発生、進行を防ぐ」という効果。むし歯の原因となるプラークをつきにくくし、歯の再石灰化を促します。さらにキシトールは、むし歯の大きな原因とされる原因菌(ミュータンス菌)の活動を弱める働きを持っています。このむし歯原因菌への働きは、他の甘味料にはみられないキシトールだけの効果です。キシトールの成分はおおよそ数分で流出しますが、よく噛んで、唾液をたくさん出すことも、むし歯予防に大切なこと。ですから、ガムを噛む場合は、味がなくなってもそのまま5分~10分噛むことをおすすめします。

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

ミネラルウォーターの分類

飲料水にはさまざまな種類があります。たとえばスーパーやコンビニエンスストアに行けば、「ミネラルウォーター」「海洋深層水」など、多種多様な水を手に入れることができます。日本ミネラルウォーター協会によると、現在流通しているミネラルウォーターは約1000銘柄にもなるそうです。日本では、農林水産省が「ミネラルウォーター類(容器入り飲用水)の品質表示ガイドライン」を制定し、「ミネラルウォーター類」を4つに分類しています。以下はガイドラインをわかりやすくするために簡略化したものです。
ナチュラルウォーター: 特定の水源から採取された地下水。濾過・沈殿・加熱殺菌以外の処理をしていないもの。
ナチュラルミネラルウォーター: ナチュラルウォーターのうち地中でミネラル分が溶解した地下水。濾過・沈殿・加熱殺菌以外の処理をしていないもの。
ミネラルウォーター: ナチュラルミネラルウォーターを原水に同じ地下水に濾過・沈殿・加熱処理の他、オゾン殺菌・紫外線殺菌・品質を安定させるためミネラル調整・ブレンド・爆気等が行われたもの。
ボトルドウォーター: ナチュラルウォーター、ナチュラルミネラルウォーター、ミネラルウォーターとは違い人工的に処理した水のことあるいは地下水でも成分を大きく変化させる処理を行ったもの。処理方法に限定はないそうです。

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〜



大人も子どももわかる イスラム世界の「大疑問」

中東に関するニュースはよく目にしますが、何が何だかよく分からない…と思っている方、必読です! 根底にある宗教問題もキリスト教やユダヤ教も含めて分かりやすく解説されています。これを読めば、湾岸戦争やよく起こるテロなどの背景についても理解できます。

つくづく自然の神々に守られた平和な日本に生まれてよかったなあ、と思える1冊です♪

今月の一言

困難とは作業着を着たチャンスである。

ヘンリー・J・カイザー

世間の話題 あれこれ

秋から冬のファッション

2010年のおしゃれアイテムは、ポンチョと

ケープでおしゃれ度up↑
ポンチョは、カジュアルなスタイルをイメージしがちですが、ざっくり編みのニット素材やミニ丈のデザインやファー素材を組み合わせた洗練されたデザインスタイルのものやフード付きのものまであります。トップにボリュームが出るのでボトムはスッキリ見えるデザインのものをお合わせるというそうですよ! ケープは少しリッチなファーケープでカジュアルリッチからドレスアップまで幅広く使えるものを。ケープ (cape) は、肩や背を覆う、袖のない外衣。マントの短いもの。下半身まで届くものはケープではなくクロークというそうです。ポンチョ (Poncho) は、主に中南米で着用されている衣類。四角形の布の真ん中に穴があいていて、そこに首を通し、かぶって着用するもの衣服としての構造は簡単なものですが、肩から上半身にかけての保温の便が良いです。



カラダとココロお元気ですか?
自然に沿った生活してますか?
当院ともなじみ深いオーガニック&マクロビショップ「自然館」さんが主催でカラダとココロが喜ぶお祭りが開催されます。カラダとココロもっと元気になりたい〜という方、毎日の暮らしに、プラス「もうひとつ」を、付け加えてみませんか?
じゅん矯正歯科クリニックも「歯並び相談」で出展しますよ
当日は、「マイ箸」・「マイカップ」・「マイお茶碗」・「マイゴミ袋」を用意して参加して下さい。

日時: 2010年11月23日(火・祝)10~16時
場所: 淀屋橋芝川ビル(屋上モダンテラス)
入場: 無料(一部参加費が必要な場合あり)
お問い合わせは自然館 06-6231-1341
(月~土 11:00~19:30)
自然館ブログ<http://blog.goo.ne.jp/sizenkan/>