



歯から始めるアンチエイジング

先日ある会で、歯に関するアンチエイジングについて話す機会をいただきました。誰でも年を取るものですが、いつになっても若々しくありたい♪と思うのは、男女問わずほとんどの人に共通の願いのようです。

せっかくなので、このときに話したことを書きたいと思います。

若々しく見えるコツその1「歯を失うべからず！」

歯がなくなると口元の豊隆感やハリが失われ、年を取った印象を与えます。その昔俳優の三国連太郎が30代の時に臨んだ老人役の役作りのために、自分の上下の歯を10本抜いたというは有名な話です。矯正治療できれいな歯並びやかみ合わせのために必要な場合を除いて、歯を失うことはできるだけ避けたいものです。またもし歯を失うことがあっても、できるだけ早くそれを補うような処置をしましょう。

若々しく見えるコツその2「前歯を輝かせるべし！」

笑った時に口元から見える前歯が虫歯や汚れで黒ずんでいたり、治療跡が変色していたりすると、それだけで老けて見えます。歯についた着色やタバコのヤニは、歯のクリーニングできれいに取れますし、歯そのものの色はホワイトニングで白く明るくすることができます。前歯が輝くと不思議と歯に対しての興味も湧いてきます。まずは前歯を白く輝かせましょう。

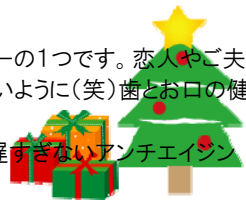
若々しく見えるコツその3「よく噛むべし！」

よく噛むと唾液量が増加し、免疫力もアップします。また脳への血流量も増加し、ボケ防止やダイエットにも効果があるとされます。一口30～50回を目指して、噛むことを心がけましょう。

若々しく見えるコツその4「チューしたくなる口元を心がけよう♪」

歯の見た目はもちろん、気をつけたいのは口臭です。口臭はお口の病気のバロメーターの1つです。恋人やご夫婦、お子さんやお孫さんにペット、…。相手はいろいろでしょうが、チューを嫌がられないように(笑)歯とお口の健康にも気をつけたいものです。

このアンチエイジングを助ける環境を作っていくのが矯正治療です。いつになっても遅すぎないアンチエイジング、一緒に頑張りましょう♪



矯正の豆知識

待つのも技術の1つ

矯正治療をしているとよく患者さんに聞かれる質問があります。「いつ頃終わりますか？」

患者さんは矯正治療を始めるまでは、装置をつけたり歯を動かしたりすることにちよっとワクワクするようですが、矯正装置を付けた瞬間から外す日のことを思うのかもしれないなあ…とよく思います。

矯正治療を短期間で終わらせたい、と思うのは決して患者さんだけではありません。私も同じ気持ちです。毎月患者さんのお口の中を診るたびに、これもしなきゃあれもしなきゃと思いますが、物事には必ず順序があるように、歯を動かしてきちんとしたかみ合わせを作るのにも順序というものがあります。それを焦って順序を飛び越えてやってしまうと、結果が思わしくなかったり、結局時間がかかってしまったりするのです。

だからいろいろ手を出したいのをグッと我慢して、じっと待つのも矯正歯科医の技術のうちなんです。時間とともに必ず歯は動いていくので、じっくり安心して構えて下さいね。



当院の敏腕衛生士オカダの歯磨きテクニック講座！！

歯肉マッサージ

結構！！評判です！！気持ちいい♡～とご好評を頂いております。

歯肉マッサージの効果

歯肉は健康なときは薄いピンク色で、歯肉内部の毛細血管では、酸素や栄養の補給と代謝産物の排せつが活発に行われています。歯肉マッサージは、歯肉の表面を丈夫にして、血流を促進し代謝を促す狙いがあります。もうひとつは、リラックス効果です。顔や肩・腰などマッサージされるのと同じように歯肉もマッサージしてあげるとほぐれる感じがあるようですね。歯茎の色が悪かったり、赤く腫れていたるときは、歯ブラシで歯の周りやのプラークをきれいにしてから歯肉をやさしくマッサージしてみてください。

当院ではマンダリンとミントのマッサージジェルを使って施術しています。



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



水のリラックス効果

水には様々なリラックスの効果があります。水の音を聞いたり、水のある風景を見てリラックスしたり、温泉などに入って心身ともに癒されることも、多くの方が経験のあることと思います。また世界各地に「リラックス効果のある水」として名高い温泉があります。水の「リラックス」効果はどのようなものでしょう

1・飲む水 一般的に水に含まれるカルシウムやマグネシウムに鎮静作用があるとされています。たとえば夜寝付かれないときに、コップ1杯の水を飲むとリラックスできて寝られるようになったり緊張した場面で水を飲んで一息入れる、ということもこのためかかもしれません。(続く)

今月のじゅんじゅんがお届けするこいっわ～ 完璧に趣味の世界ですわ～



『白夜行』 東野圭吾

えっ？今さら?!と言われること覚悟で出しました(汗)。通勤の電車で熱中するあまり、何度本町駅を乗り過ごしそうになったことか…。読み始めた次が気になって気になって…もし読んでいない方は必読です。大阪の知ってる地名がいっぱい出てくるのも、なんかうれしいです♪



じゅん矯正歯科クリニック クリスマス会やりました！

12月2日にちよっと早いクリスマス会を開催しました。じゅん矯正歯科クリニックの患者様や「笑顔の素敵な大人をふやし隊」隊員、知人の方など、当院に縁のある方総勢50名もの方にお集まりいただき、飲んで食べて笑って…の楽しいひとときを過ごすことができました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！今年は参加できなかった方はぜひまたの機会にご一緒しましょう!!!

今月の一言

意志あるところに道はある。宮里藍

世間の話題 あれこれ

2011年は卯の年
兎にゆかりのある神社をご紹介します！

白兔神社(ハクツジンジャ) 〒689-0206 鳥取県鳥取市白兔 TEL0857-59-0047
大黒さまと白うさぎの神話で知られ、「古事記」「日本書紀」にも記されている由緒ある神社です。

神社の前には、いかなる旱天・豪雨にも水の増減がないという「不増不減の池」があり、神話によればこの池で、皮をむかれた赤裸の白兔が真水で身体を洗い、ガマの穂でくるんだ、そうです。兎の宮、大兔大明神、白兔大明神とも呼ばれたお宮。祭神は白兔神。神話で有名な「因幡の白兔」。出会いと医療の神社。

兎の宮、三尾神社 〒520-0036 滋賀県大津市園城寺町246 TEL077-522-2238

三尾(みお)神社は、地元では「みおんさん」と親しまれる古社で、五月二日の例大祭、三日の神輿(みこし)渡御や七月二十二、二十三日の朝瓜(あさうり)祭には大勢の参拝者で賑わいます。

太古の頃、伊弉諾尊が長等山の地主神として降臨したのが縁起の始まりとされ、神はいつも赤、白、黒三本の腰帯を垂らしていたのが三つの尾を曳くように見えたところから「三尾」と名づけられました。

腰帯は、それぞれ赤尾神、白尾神、黒尾神となり、本神である赤尾神が最初に三井寺山中琴緒谷(ことおだに)に出現。それが、卯年の卯月卯日、卯の刻に、卯の方角から現れたため、三尾神社の使いとして、瑞祥の神獣である兎が選ばれたと伝えられています。卯年生まれの守護神。縁結び、安産に靈験あらたかな社です。

岡崎神社 〒606-8332 京都府京都市左京区岡崎東天王町51 TEL075-771-1963

創建由緒：桓武天皇、延暦十三年(794)の平安京遷都の際、勅願により王城鎮護のため平安京の四方に建立された社の一つで、都の東に鎮座することから東天王と称し方除け・厄除けの神として信仰されている。御祭神が八柱の御子神をもうけられ、治承二年(1178)には中宮の安産祈願の幣帛を賜ったことにより、子授け・安産の神として昔より信仰されています。また往時、都の卯(東)の方位にある付近一帯が野兎の生息地で、うさぎが氏神様の神使いとされ、境内の御手水の所には月の力を満たしたうさぎ像があり、水をかけてお腹を擦ると祈願が叶うと信仰を集めている。そして本殿前には狛うさぎがあり、うさぎが多産であることから子授け安産祈願の方を始め参拝者の人気を集めている。境内には全国にも珍しい龍神様と呼ばれる雨ノ社が鎮座。元は如意ヶ岳(大文字山)の山中にあった祠で、雨乞いの神として崇敬されている。ウサギの形のおみくじも有名です。