



必見!!  
じゅんじゅんの  
院長ブログ

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



森光子さんに学ぶ歯の大切さ

11月14日女優の森光子さんが亡くなりました。92歳でした。文化勲章や国民栄誉賞を受賞し、誰からも愛される名女優さんでした。心からご冥福をお祈りいたします。



さて、森さんと言えばワイドショーでも頻繁に取り上げられるくらい、80歳を過ぎても現役を維持する元気が有り、毎日続けていたというエアロバイクやスクワット、バランスのよい食事など、長寿の秘訣とも言える健康法がいくつか紹介されています。中でも注目すべきは、森さんは1日30分かけて歯磨きをしていた、とされていることです。あるインタビューに「21本、自分の歯よ。もう少しで定期検診なの。歯間ブラシで睡眠時間が削られてるの」と笑顔で答えたそうです。

8020運動については何度か皆さんにも紹介しているので、既にご存じの方も多いと思いますが、80歳まで20本以上の歯を残そうというものです。自分の歯が20本以上残っている人は元気で社交的で、いつも機嫌がいいという調査結果が出ています。

また1人にかかる医療費を調べたある調査によると、8020達成者では非達成者に比べると歯科にかかる費用が3,655円高いものの、総医療費はなんと323,200円も安いそうですから驚きです。歯を大切にすることがいかに経済的か、お分かりでしょう。

8020を達成するのは、若い頃からの日々の習慣の積み重ねの結果です。自分も必ず8020を達成するんだと決めて、ぜひ今からご自分の歯を大切にすることを身につけましょう!

今年も大変お世話になりました! クリニックに来て下さった患者様や「カフェでお茶する会」に参加された方、いろんなご縁のあった方、...皆様に助けられた1年でした。2013年も「じゅんじゅんペーパー」で皆様の歯の健康に役立つ情報を提供していきたいと思っています。来年もどうぞよろしくお願ひいたします。

矯正の豆知識

歯の矯正治療に伴う検査～顔写真



- 歯の矯正治療をする前には必ず検査を行います。
- 検査は医院によって行う数や種類が少し異なりますが、主に行われるものをご紹介します。
- 今回は顔写真についてお話しします。
- 歯並びを治すのはかみ合わせなど機能の改善はもちろん、見た目すなわち審美的な要因を向上させることも大切な目的です。歯を動かすことによって、口唇の出っ張り具合や笑った時に見える前歯や歯肉の見え方、また治療法によってはあごのゆがみにも変化が表れます。
- 治療で歯をどのように動かすかの判断材料にするために、前から横から、そして笑った時の現在の顔の状態を写真に撮り、記録しておきます。
- ちなみに歯を動かす治療が終わった時にも顔写真を撮りますが、皆さん見違えるように表情が明るくなり、とびきりの笑顔を見せてくれるようになります。

当院の敏腕衛生士岡田の歯磨きテクニック講座!!

抜髄と根幹治療

むし歯を放置したままや、歯を強く打つなどのなんらかの障害で歯の神経にダメージが及ぶと歯の神経に炎症がおこりかなり激しい痛みが出ます。痛みを取るための処置として抜髄と言う神経を取り除く処置をしなければなりません。むし歯の部分を取り除き歯髄と呼ばれる部分まで穴をあけて、ファイルと呼ばれる針のような治療器具で根っこの先まで神経を抜きとります。この際、このファイルの器具で何度も神経をかき取る処置をします。歯は、歯の部位によって神経の通っている根っこの数が違うので臼歯に行くほど治療が大変になってきます。神経を取る処置をしたら最後まで治療を終わらせて下さいね。



世間の話題あれこれ アートアクアリウム展

アートアクアリウム展がパワーアップしてよいよ大阪に初上陸です。今回の大阪・心齋橋のテーマは「金魚の艶」。光や音楽の演出で妖艶な空間が作り出され、煌びやかに泳ぐ金魚は見る者を幻想的な世界へ誘います。普段の生活では体感できない非日常的な空間を心ゆくまで楽しんでみてはいかがですか? 【公演日時】2012年12/1(土)～2013年1/21日(月)10:00～20:00(最終入場は19:30) 【場所】大丸心齋橋店北館14階イベントホール 【料金】大人:1000円 中高生:800円 小学生以下無料



旬なもの OSAKA 光のルネサンス 2012

大阪の冬を彩る「OSAKA 光のルネサンス」は今年で10周年を迎えます。本年からは、大阪のメインストリートを華やかな光で彩る御堂筋イルミネーションと一体となり、大阪の魅力が「光」により発信されます。中之島エリアでは、堂島川と土佐堀川に囲まれた中之島中心部において、水都大阪らしい「水と光」が彩られるプログラムを開催予定。今年にはほとんどのプログラムが新しくなり『Over the Shining Water—光輝く水のかなたに—』をテーマに市役所南側のみおつくプロムナードでの樹木のイルミネーション等、会場全体が祝祭感あふれる虹色に光輝きます。御堂筋エリアでは、日本最長の御堂筋イルミネーションが楽しめます。星が降り注いでいるかのように感じる「星屑イルミ」などのオリジナルのデザインもブラッシュアップされ世界で類を見ない美しい景観が創り出されます。また、沿道ビル等のライトアップや記念写真が撮影できる光のオブジェも設置されています。さらに、今年も、大阪市交通局が発行する「OSAKA 光のルネサンス」ロゴ入りカードで様々な特典が受けられる「まちあるきプログラム」も「OSAKA 光のルネサンス」の開催に合わせて行なわれますのでこちらも見逃せません! 【期間】中之島エリア:12/14～12/25 御堂筋エリア:12/14～1/20



今月はじゅんじゅんがお届けするこいっや～完璧に趣味の世界ですわ～

人生がときめく片付けの魔法 2 人生がときめく片付けの魔法2 ベストセラーとなった「人生がときめく片付けの魔法」を読んだ方も多いと思います。私は遅ればせながらつい最近「こんまり」さんのことを知り、目下ハマり中です! 「片付けとは自分と向き合う行為である」そんなこんまり流名言がこちらに散りばめられた1冊です。私も次の休みには家を片付けるぞ～! と意気込んでいるところです(笑)。

毎月恒例! 「カフェでお茶する会」～歯医者さんと友達になろう!～

じゅん矯正歯科クリニック恒例イベント「カフェでお茶する会～歯医者さんと友達になろう!」第33回目の開催が決定しました。2013年1月29日(火)19時からです。毎回、歯の雑学クイズや歯ならび・かみ合わせ、ホワイトニングの話など、大好評のこのお茶会! お一人でもお友達と一緒にでもぜひご参加ください! お申し込みはTEL06-6266-0018まで。

当院の岡田おススメのお店 近所さん本町界隈のお店

今月は日本橋まで足をのばしてみました ポミエ 喫茶店と思っていましたが、喫茶と定食のお店です。メニューが充実していてご飯の量が半端なくこれでもか～というぐらいに入っています。ご飯がとってもおいしいです。名物は、かつ丼!! カツも大きい～私は、エビフライ定食を何度か食べていますが、エビも大きい!! 住所:大阪市浪速区日本橋5-17-20 営業時間:11:00～19:00 (ラストオーダー18:40) 定休日:木曜 地下鉄堺筋線・恵美須町駅



今月の一言 長所も短所も天子の個性、持ち味の一面。うねればず嘆かず大らかにそれらを活かす道を考えたい。 松下幸之助 (パナソニック創業者)