



**じゅんじゅんペーパー**  
**「芸能人じゃなくても歯は命！」**  
 ～じゅん矯正歯科クリニックへようこそ

発行元/じゅん矯正歯科クリニック広報部  
 大阪市中央区本町 3-5-2 辰野本町ビル 2F  
 Tel:06-6266-0018 Mail:jun@jun-oc.com

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



**おかげさまで 50号！これからもよろしくお祈りします！**  
 今年の夏は本当に暑かったですね～。このまま夏が終わらないんじゃないかと思うくらいでしたが、季節はめぐるもんだな～と今さらながら感心している今日この頃です。  
 さて、毎月月初(だいたいですけど。笑)に発行しているこの新聞「じゅんじゅんペーパー」も今号で 50号となりました！いつも読んで下さっている皆様、本当にありがとうございます。  
 「じゅんじゅんペーパー」は開業当初、歯や歯並び、矯正治療のこと、そしてじゅん矯正歯科クリニックのことを、患者さんや多くの方々により理解していただきたいと始めた新聞です。  
 最初は「みんな読んでくれるのかな？」とすごく心配でした。発行を続ける間にも毎月書くネタに困って頭をかかえたり、心が折れそうになったりしたことも何度もありました。  
 でも徐々に「いつも楽しみにしています」とか「新聞に書いてたあのお店、行ってみましたよ」とか反響をいただくようになり、そんなうれしいお言葉や応援に支えられ、ここまで頑張ってきました。  
 歯科医院で発行している新聞といえば、きっと歯や健康に関するネタが大半なのだろうと思いますが、この「じゅんじゅんペーパー」はそれ以外に時事ネタや気になるお店など、「歯に関係ないネタ」が紙面を大きく占領しているのも特徴かもしれません(笑)。患者さんから感想をいただくのも、大半が「歯に関係ないネタ」の部分なので、この新聞の「歯や歯並び、矯正治療のことを理解してもらう」という目的が達成されているかどうかは怪しいですが(笑)、なにはともあれ、皆さんの何かしらお役に立てればいいな～と思っています。  
 先日日米通算 4,000 本安打を達成したイチロー選手の名言「今日のことは、日づけが変わるまでには終わりたいと思います。次の目標は、次のヒットです」に倣って、『今号のことは、印刷が変わるまでには終わりたいと思います。次の目標は、次の号です！』…ということで次号以降も楽しい新聞をお届けできるようがんばりますので、これからもどうぞよろしくお祈りいたします。

**矯正の豆知識** **マウスピース矯正**  
 今や矯正治療の一手技と  
 してかなり認知されてきたマウスピース矯正。  
 自分の歯型に合わせて作った取り外し式の透明なプレート装着して歯を動かす方法です。  
 ステップバイステップで、今より少し歯が動いた状態に合わせて作ったプレートを 1日 20時間以上装着することにより歯に力を加えて動かします。装置をつけるのが嫌で今まで矯正治療に踏み切れなかった人に朗報…ですが、実際は適応症がかなり限られます。  
 ほんのちよつとのでこぼこの解消やスペース閉鎖には有効ですが、著しいでこぼこや上下のアンバランスが大きいケースには不向きです。  
 また、治療進度が患者さんの協力度に大きく左右されるというも欠点となりえます。  
 気になる方はお問い合わせください。

**当院の敏腕衛生士岡田の歯磨きテクニック講座！！**  
**『あいうべ体操』** 前回の続き  
 口呼吸で口の中が潤いてしまうと、唾液が不足することで口臭、歯周病、虫歯の原因ともなるのです。さらには、唇の筋肉が弱くなってしまい、口が開きやすくなりますから寝ている間も口があいてしまい、いびきがおきてしまいます。顔もたるみやすくなり美容にも影響します。  
 口呼吸を改善するには、いろいろな方法があります。まずは簡単に行えるトレーニングとして『あいうべ体操』のご紹介です。次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。  
 ①「あー」と口を大きく開く  
 ②「いー」と口を大きく横に広げる  
 ③「うー」と口を強く前に突き出す  
 ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす  
 ①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けるこの体操は、真剣に行うとかなり疲れます。慣れるまでは、2～3度に分けたほうが続けやすいでしょう。入浴時にやるのがおすすめです。  
 また「あいうべ体操」は、しゃべるときより口をしっかり、大きく動かす必要がありますが、無理は禁物です。自分にあったペースで少しずつ始めてみましょう！

**オカダコラム** こんなプレゼント！！  
 歯科衛生士になってから、歯の大切さをいろんな人に知ってもらおうと友達や知人からの相談や疑問に答えています。  
 歯は、子供の時から習慣が大切と思い、結婚し出産をする友達に必ずプレゼントしているものがあります。ピジョンから販売されている「乳歯ブラシセット」。歯が生える前からお口の中に歯ブラシを入れる練習にゴムの様な柔らかい素材の歯ブラシがセットになったものです。  
 また歯が生え始めたらむし歯予防のために、歯の質を強くするフッ素のスプレータイプの「レノビーゴ」。子供には、むし歯を作らせたくないと思うお母さんの願いが多いため喜んでいただいています。



**旬なもの** **フランス国立クリュニー中世美術館所蔵【貴婦人と一角獣展】**  
 フランス国立クリュニー中世美術館の至宝《貴婦人と一角獣》は、西暦 1500 年頃の制作とされる 6 面の連作タピスリーです。19 世紀の作家プロスペル・メリメやジョルジュ・サンドが言及したことで、一躍有名になりました。本作がフランス国外に貸し出されたのは過去にただ一度だけです。本展は、この中世ヨーロッパ美術の最高傑作の誉れ高い《貴婦人と一角獣》連作の 6 面すべてが日本で初めて公開されるもので、見ておく価値は、かなり高そうです。千花文様(ミルフルール)が目にも鮮やかな大作のうち 5 面は、「触覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「視覚」と人間の五感を表わしていますが、残る 1 面「我が唯一の望み」が何を意味するかについては、“愛”“知性”“結婚”など諸説あり、いまだ謎に包まれています。  
 実際に見て何を意味するのか感じたいですね。  
 開催場所: 国立国際美術館  
 大阪府大阪市北区中之島 4-2-55 TEL:06-6447-4680  
 期間: 10月20日まで 料金: 大人 1,500円



**今月は敏腕衛生士オカダがお届けするこいゃ～完璧に趣味の世界ですわ～**

**北の味わい ざるラーメン 焙煎ごまだれ**  
 この夏は、こののど越しと濃厚なごまだれで乗り切れました！！ツルツルしたのど越しと噛みごたえのある食感、少し縮れた麺が濃厚なごまだれに絡んでおいしさ倍増～！つけ麺風や野菜やカニかまなど具材を乗せてぶっかけ風にして、と楽しみました。



**今月の1冊**  
 現在、小泉孝太郎さん主演でドラマ放映されているということで、ついつい彼の顔を想像しながら読んでしまいます。タイトルにある「毒」とはこういうことだったのか…と読み終わった後も考えずにはいられない1冊です。



**ご近所さん 本町界隈のお店**  
 今月はたくさんの患者さんおすすめのお店

**パンケーキ専門店 Butter 淀屋橋店**  
 1年以上前から、何人もの患者さんに推薦していただいていたお店に先日やっと行ってきました。今話題のパンケーキの専門店です。パンケーキってホットケーキの仲間やろ～？くらいに思っていた自分が恥ずかしい…ふわふわのパンケーキは口の中であつという間に溶けてしまいました。ランチにディナー、土日祝はモーニングもやっていますよ。  
 大阪市中央区道修町 3-5-11 OMEビル 1F  
 050-5799-3407



**今月の一言** 将来を思い煩うな。現在為すべきことを為せ。その他は神の考えることだ。  
 アミエル (哲学者)