



### おかげさまで5周年!

2014年が始まってもう1か月が経ちました。お正月には1年の目標などを立てられた方も多いのではないかと思います。ここまでは順調に進んでいますか?さてそんな中、じゅん矯正歯科クリニックは2月14日に開院5周年を迎えます。この5年、本当にあつという間でした。思い起こせば2009年2月、大阪市中央区本町で開業しました。私自身が大人になって矯正治療を受けて本当によかった!と強く感じているので、多くの歯並びに悩む方に同じ経験をしていただきたいと思ったのが、本町というオフィス街を開業地に選んだ理由です。

私は子供の頃から歯にはいろいろ悩まされ、歯並びについても長い間コンプレックスを持っていましたが、矯正治療で歯並びに自信が持てるようになったおかげで、その後の人生が大きく変わりました。

じゅん矯正歯科クリニックにもそんな患者さんがたくさん増えてきて、患者さんの笑顔は何物にも代えがたい財産だと感謝しています。そんな患者さんの笑顔がもっともっとたくさん増えるよう、これからもますます努力していきます。

また歯や歯並びについて、よりたくさんの方に興味を持っていただき、また矯正治療をはじめとした歯科治療について広く理解していただくような活動についても、ますます力を入れていく予定です。楽しみにして下さい。

2014年もじゅん矯正歯科クリニックの歴史もまだまだ始まったばかりですが、いつも感謝とチャレンジの精神を忘れずいようと思っておりますので、どうぞ末永くよろしく願いいたします。

### 矯正の豆知識 『歯ぎしり』って治りますか?～その3

(前号からの続き)

歯ぎしりを治すのにストレスが影響するとはいっても現代社会には自覚できないストレスもいっぱい。そんな時はどうしたらいいのでしょうか?歯ぎしりにはお口周りの筋肉の体操が有効だと言われています。下あごを突き出したり緩めたり、口を思いっきり横に広げたりすぼめたり、舌を突き出すのもいいでしょう。こうやってみると普段意外とお口周りの筋肉を十分動かせていないことにも気がきます。最近是小顔体操なども雑誌やテレビでよく紹介されているので、そういうのを参考にするのもいいかもしれません。ただしやり過ぎは禁物です!痛みを感じない程度から少しずつ始めていきましょう。



### 当院の敏腕衛生士岡田の歯磨きテクニック講座!!

今回は前号に続いて歯の役割について。歯の役割は食べ物を噛み砕くことだけではなく、他にも身体の様々な機能に関係します!!**健康な身体を作る噛み合わせ**よくある歯のトラブルと言えばむし歯。しかしむし歯になると、その歯だけでなくお口全体に悪い影響を与えることがあります。それが噛み合わせ。噛み合わせが変わると頭痛がしたり、姿勢が悪くなって肩こりがひどくなったりするなど、様々な形となって身体への影響が現れます。歯の異常を軽く見ず、早いうちに治療するよう心掛けてください。早い治療がより「良い歯」をつくり、健康を保つことに繋がります。



### 今月はじゅんじゅんがお届けするこいや～完璧に趣味の世界ですわ～

**コンビニカフェが熱い!**寒い季節は暖かい飲み物が欲しくなりますよね。でも近くに手軽に持ち帰りのできるコーヒーストッパがなかったり、缶やペットボトル入りのドリンクはどれも甘ったるかたたり(ちなみにブラックコーヒーがちょっと苦手な私...)で、結局缶入りの甘いカフェオレやココアでその場をしのいでいました。だから最近流行りのコンビニカフェにはすごくお世話になってます。よく行くのはクリニックの近くにあるローソンやファミリーマート。会員になるとお得になったり、自分でシナモンやキャラメルシュガーのトッピングができたり、各店工夫をしています。セブンイレブンも味がいいと聞いたことがあるので、今度利用したいと思っています。皆さんのオススメコンビニカフェはどこですか?



### オカダコラム 今年、馬年

ウマは縁起の良い動物だとされています。中でも馬という文字を左右逆さにして書かれているものを『左馬』と呼び、古来から招福のシンボルとされてきました。左から乗れば倒れないとの言い伝えから、左馬は倒れない象徴とされ、人生を大過なく無難に過ごせるという意味が込められています。また『右に出る者なし』や『左田扇』にも繋がり、商売繁盛の意味もあります。左馬の文字の下の部分が巾着に似ているところから、口がよく締まって入ったお金を散財しないと、金運のお守りにも使われます。普段は人がウマをひきますが、逆にするとウマが人をひいてくるので、お客を招くとも言われます。他にもウマを逆さにするとマウ=舞うという言葉に繋がり、縁起が良いのだそうです。

### 旬なもの 天満天神梅酒大会

梅を愛した菅原道真公が奉られる大阪天満宮。日本全国の梅酒が集まる天満天神梅酒大会は今回で8回目の開催となります。北は北海道から南は沖縄まで、全国各地で造られる梅酒はどれも個性的で、同じ味わいのはひとつも存在しません。厳選した梅を使い、自分たちの酒で仕込む地梅酒を味わい梅酒トリキュールの日本一を決める日本最大のコンテスト『天満天神梅酒大会』に参加しませんか?一次審査に参加すると試飲した中から梅酒・リキュール各5銘柄を投票できます。一次審査で選ばれた上位各10銘柄の総合評価をさらに専門家がブラインドテイastingで判定。日本一が決定します。あなたが投票した江銘柄が日本一に選ばれるかも!参加にはチケット購入が必要です。開催日:2月15日(土)~23日(日)10時~16時(15時30分入場締め切り)開催場所:大阪天満宮境内詳しくは、「天満天神梅酒大会」を検索下さい。



矯正の豆知識 『歯ぎしり』って治りますか?～その3 (前号からの続き)

当院の敏腕衛生士岡田の歯磨きテクニック講座!!

今月はじゅんじゅんがお届けするこいや～完璧に趣味の世界ですわ～

ご近所さん本町界隈のお店 花屋MORIYA