



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



日本臨床矯正歯科医会 東北大会に参加して

2月12、13日に東北・仙台市で行われた第41回日本臨床矯正歯科医会東北大会に参加してきました。大会期間中には日々の臨床に役立つ学術的な講演はもちろん、矯正治療中の患者さんの笑顔の写真コンテスト「ブレススマイルコンテスト」の表彰式も行われ、昨年の東京大会同様、充実したプログラムでしたが、今回ここで報告したいのは大会前日に行われた「被災地応援ツアー」についてです。

参加者全員が東日本大震災で大きな被害が出た宮城県亘理、山元両町の被災地をめぐり、津波で全壊した山元町中浜小の鉄筋2階の校舎や児童ら約90人が逃げて助かった屋根裏部屋などを見学しました。当時被災した学校の校長を務めていた先生や職員の方々がガイドとして引率して下さい、当時の生々しい状況を説明して下さいました。

あれからもうすぐ3年が過ぎようとして、テレビや新聞、また日々の話題にも当時ほど上ることが少なくなってきましたが、現地の状況はまだまだ厳しく、それは遠く離れた私たちにはなかなか伝わるものではありません。

復興を進めるためにも東北大震災を風化させないことが大切だと痛感した東北での出来事でした。



津波で全壊した山元町中浜小

世間の話題あれこれ

毎年食に関するイベントがいろいろあります。どんなお店が出店するのか楽しみですね！食べたい見たい味わいた〜い！そんな食の祭典が今回も開催されます。全国のご当地グルメやさまざまな特産品・名産品が購入できる食の一大イベント。会場には、B級グルメからこだわりの鉄板焼き、女性に人気のスイーツなど、全国のご当地グルメや特産品などが約60店出展らしいその他にも、北の国の名物や海外グルメと様々なジャンルの食べ物が大集合！今回新企画として＜日本人の“ウまい！”＞にフォーカスし、白ご飯に合う“ご飯のお供”の王者を決めるグランプリトーナメントを初開催。

日時: 2014/3/21(金・祝)~23(日) 午前10時~午後5時 開催地: インテックス大阪

入場料: 大人(中学生以上)600円(前売 500円)

問い合わせ先: 絶品! 超満腹帝国運営事務局 テレビ大阪(株)事業局: (06-6947-1912)



オカダコラム 「ドライマウス」

なんだかこの頃口が渇く、口の中が不快! なんてことはありませんか? もしかしたら「ドライマウス」かもしれません。「ドライマウス」とは、何らかの原因で唾液の分泌量が減り、口の中が乾く病気です。唾液には口の中を潤わせ、殺菌して清潔に保つ役割があります。これが不足すると口臭、虫歯、歯周病など、口の病気を中心にさまざまこします。【ドライマウスの自己診断】

- 水をよく飲む ● 夜中に乾きで目が覚める ● 乾いた食物が噛みにくい ● 食物がのみ込みにくい
- 今までと味が違う ● 口の中がネバネバする ● 入れ歯で歯が傷つく

ドライマウスの予防には生活習慣や食生活の見直しの他、ガムなどをよく噛むことも大いに役立ちます。



矯正の豆知識

『歯ぎしり』って治りますか? ~その4



(前号からの続き)

● 歯ぎしりには寝ている間の姿勢も影響します。

● 高さの合わない枕を使うと歯ぎしりが起こりやすいと言われています。体にあった寝具を選ぶことも歯ぎしりには有効です。また寝る前によりリラックスできるようにストレッチをしたり、アロマを焚いたりしてみるのも1つです。

● 歯ぎしりの原因が特定できずになかなか治まらない場合、対症療法として使われるのがマウスピース(スプリント、ナイトガード、マウスガード)です。歯科医院ではその人の歯型に合わせて作ることができます。マウスピースの厚みを調整することもありますし、また歯ぎしりが強い場合はすり減って穴があいてしまい再製が必要なることもありますので、一度作ったらそれでおしまい、というのではなく、定期的にお口の中と一緒にマウスピースも歯科医院でチェックしてもらいましょう。

当院の敏腕衛生士岡田の歯磨きテクニック講座!!!

矯正治療中の方におススメ!!!

バトラー フロススレッダー

矯正中は物が詰まりやすいですよ!

歯間ブラシを使用したりフロスを使ってみたり、でもフロスが入れづらかったり、ワイヤーがあるために半分しか入らなかったり... あきらめかけている方もいるのではないのでしょうか?

そんな時に便利なのが、バトラー フロススレッダーです。

デンタルフロスを通すときの補助具で、フロスが通りにくい場所に糸通しの要領で通すことができます。しかも繰り返し使えて経済的です。



今月はじゅんじゅんがお届けするこいっ~完璧に趣味の世界ですわ~

.....プチヴェール.....

今この小さな野菜にはまっています!!

キャベツの仲間、芽キャベツとケールを交配させて生み出された新しい野菜です。甘みとシャキシャキとした触感が特徴で、小さいながらもビタミンCをはじめビタミン類、鉄分、カルウムなどの栄養素を豊富に含んでいます。11月下旬頃から3月頃までが、旬な野菜です。調理法ですが、基本は茹でて使います。マヨネーズをかけたり、胡麻和えにしたり...



見かけたらぜひ一度食べてみてくださいね!

当院の岡田おススメのお店

ご近所さん 本町界隈のお店 ~谷町編~



2013年10月2日にオープンしたばかりのヘア&エステティックサロン。実は先日じゅんじゅんも行ってきました。「忙しい毎日がんばっている自分へのご褒美に...」というお店のコンセプト通り、すごくリラックス♪雰囲気も技術も◎リピーターになること、間違いなしです!

大阪市中央区南新町1丁目3-14MKビル1F
Tel 06-6755-4868 月曜・第2・4日曜定休

今月の一品待っていては駄目だ。
「完璧なタイミング」など永遠に来ない。
ナポレオン・ヒル (成功哲学者)