

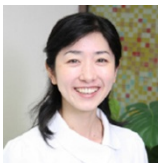


必見！！  
じゅん先生の  
ブログ

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



職業：歯科医師  
日本矯正歯科  
学会認定医

\* 毎日の朝ごはん：  
バナナとショウガ入りスープ  
\* 最近の気になるもの：  
Twitter.  
足のむくみ(笑)  
\* 最近気づいたこと：

ある日服が上から下まで全部ユニクロだった(笑)

2月14日でじゅん矯正歯科クリニックは開業1周年を迎えます。たくさんのお会いに支えられ、充実した1年でした。ありがとうございます。皆さんにもっと歯や歯ならびについて関心を持っていただこうと始めた新聞も9号目を迎えました。2年目突入のこれからも皆さんの歯を守るため、様々な活動を行っていきたくと思っていますので、どうぞ応援よろしくお願いたします。

### 矯正歯科医の役割

ホームページや新聞でも何度かお知らせしているように、じゅん矯正歯科クリニックでは「カフェでお茶する会一歯医者さんと友達になろう」という、歯や歯並びの大切さを伝えるイベントを行っています(2月から再開します♪詳細は別欄をご覧ください)。そこで、多くの人が虫歯や歯周病の治療をしてくれる歯科医院選びに苦労していることを知りました。矯正治療なら私ができるんですが、ご存知の通り、当院は一般歯科治療をしないので、そういう患者さんは私が信頼する歯科医院をご紹介します。矯正治療を受けていない患者さんのお口の中もかみ合わせという視点から診ることができるのは、矯正歯科医でよかったと思う瞬間です。また自分が一般治療をしない分、客観的な立場でいられるので、セカンドオピニオンを言いやすいのも事実です。…ってことは矯正歯科医はお口の健康を保つための、8020達成のためのコーディネーター的役割もできるんだなああとあらためて感じる今日この頃です。

**【お知らせ】** いつもの「カフェでお茶する会」がああ『ブリーゼブリーゼ』の【恋活イベント】に登場します!!! 題して「恋する私」は歯が命! 日時は2月11、12日13～20時です。当日はワンコイン500円で当院オススメの歯磨き粉と私が書いた矯正丸ごとbook付き♪  
歯や歯並びで悩んでいるお友達にぜひお知らせくださいね♪

### 矯正の豆知識

#### 歯ならびってどうして悪くなるの?④

歯並びの相談を受けるとき、よく親御さんが「うちの子は全然噛まないんです。



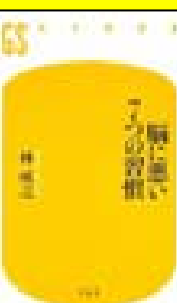
だからアゴも小さいんじゃないですか?」と心配されています。では、大人の私たちはちゃんとよく噛んでいるでしょうか?理想的には一口30回噛むように、と言われます。でも実際30回噛むのは結構大変ですし、現代食ではその前に軟らかくなって飲み込めちゃいます。まずは大人の食事を見直して、一緒に良く噛む習慣をつけていきましょう。ちょっと話がそれましたが、本題へ。  
現代人のアゴの大きさや細さは何世代にも亘って変化してきたもの。よく噛んだからと言って、アゴがぐんぐん大きくなることは考えにくいんです。確かに噛むことはとても良いことです。でもアゴの大きさは親御さんから受け継いだものがあるので、ある程度は仕方ないのではないかと思います。  
ただ、いまからしっかり噛むことを習慣づければ、私たちの何世代か後の子どもたちは、もっとしっかりしたアゴを持つように変化するかもしれませんね。

### 当院の敏腕衛生士岡田の歯磨きテクニック講座!!!

エチケット大事ですよ～

歯周病とは、歯の周囲に付着したプラーク(歯垢)が歯と歯肉(歯ぐき)の隙間に入り込み、歯を支えている骨を溶かしてしまう病気です。プラークには非常に多くの細菌が含まれていて、その細菌の出す毒素が歯肉に炎症を起こし、歯と歯ぐきの境目に歯周ポケットという溝をつくり、そして歯をささえている骨を溶かすのです。歯肉が腫れる、歯肉から出血する、口臭が気になる、歯がグラグラするなどの症状があれば、歯周病にかかっているかもしれません。また、歯周病は歯を失うだけでなく、心臓病や糖尿病などの全身疾患にも悪影響を与えています。成人の歯周病は、30歳ぐらいから自覚症状もなく発症し、適切な処置を行わないかぎり加齢とともにゆっくり進行します。また、「喫煙」「糖尿病」「薬剤の服用」「よくない歯の治療」などの危険因子が重なった場合、特に、ダブル、トリプルに重なるほど、急激に悪化します。

### 今月のじゅんじゅんがお届けするこりゃ～完璧に趣味の世界ですわ～



『脳に悪い7つの習慣』 林成之 著  
脳は気持ちや生活習慣で、その働きがよくも悪くもなる。この事実を知らないばかりに、脳力を後退させるのはもったいない。7つの習慣をやめるだけで頭の働きが倍増する理由を、脳のしくみからわかりやすく解説。

#### 【今月の一言】

人の言葉は善意に取れ。そのほうが5倍も賢い。  
シェイクスピア(劇作家)  
人からかけられた言葉を、プラスに受けとめられるようにしていこう。その言葉の真意はどうあれ、プラスに受けとめたほうが自分のためにもなる。イライラしてしまうような時には、自分を鍛える訓練だと思って意識してみよう



### 世間の話題あれこれ

#### 『福は内 鬼は外』

2月3日は節分の日です。節分は、季節の分かれ目の意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していました。立春の頃が1年の始めと考えられ最も重要視されていたことから、節分といえば春の節分を指すものになりました。立春を新年とすれば、節分は大晦日にあたります。前年の邪気を祓うという意味で追儺(ついな)の行事が行われていました。追儺とは、悪鬼・疫癘(えきれい)などを追い払う行事のことで、平安時代に陰陽師たちにより宮中において大晦日に行われていました。その1つが『豆まき』です。江戸時代に庶民の間にも広まりました。また節分に恵方(えほう)に向かって巻き寿司を丸かぶりする風習には、福を巻き込むという意味と縁を切らないという意味が込められています。そもそも節分に巻き寿司を食べる風習は、大阪の船場で行われていたものだったか。ちなみに2010年の恵方は、**西南西**だそうです。



### 当院の岡田オススメのお店 近所さん 本町界隈のお店 ベジフルキッチン



「キレイ・ヘルシー」にこだわった野菜豊富なメニューが特徴です!!!  
住所 大阪市中央区備後町 4-2-4  
7:30～11:00(モーニング)  
11:00～14:00(LO13:30)(ランチ)  
14:30～17:00(ティータイム)  
17:00～22:00(ディナー)※ラストオーダー21:00  
定休日 土・日・祝 TEL 06-4706-3939

