



Art & Science Project



2022年 12月号

JUN Art and Science



慌ただしかった令和4年も残すところあと少し
今年の感謝の気持ちを込めて
いつもお世話になっている皆様へ…

Merry X'mas !!



歯科情報

コンクールFでマスクでも息スッキリ！

コロナ禍でマスク生活となり、早3年の月日が経とうとしております。受付でよく耳にするのが、マスクが定番化した事により口臭が気になってきたというお声です。口臭には洗口液が有効ですが、市販の洗口液の中には刺激が強いものもあります。私は使用後のピリピリ感が苦手で、市販の洗口液はどうしても使い切れずに残っていました……。こんな悩みを抱えている方は私だけではないと思います。そこでお勧めしたいのがコンクールFです！



コンクールFはグルコン酸クロルヘキシジンという殺菌力の高い成分が口臭に効果を発揮します。勿論、むし歯・歯周病の予防にも有効なので、毎食後の歯磨き後の他、朝起きた直後にも是非使って頂きたい当院イチオシの商品です。特に私のお勧めポイントは、あの苦手なピリピリ感が少ない低刺激であることです。ミントのような爽やかな香りが広がり、使用した後は口の中がスッキリして気持ち良く感じます。濃縮タイプなので、1本で約360~700回使えるのも嬉しい点ですね♡

毎日のコンクールFでマスクの下でも爽やかな気分で新年を迎えましょう！

JUN 歯科クリニック コンシェルジュ 小竹萌

JUN 歯科クリニック

TEL・FAX 087-813-2123

〒760-0054

高松市常磐町2丁目8-10 Macrophage Bldg

JUN インプラントセンター

TEL 087-813-2331

サポート歯科

TEL・FAX 087-851-5545

〒760-0011

高松市浜ノ町63-2 Blue Box

今年も、もう！残り少しになってしまいました。「1年が早い！」と思いませんか？小学校の頃の6年は長く感じたのに、この10年はあっという間だと思いませんか？

この感覚を説明するものとして、「ジャンネーの法則」があります。

19世紀フランスの哲学者、ポール・ジャンネが発案した法則で「人生のある時期に感じる時間の長さは年齢の逆数に比例する」という考え方です。

つまり年を取るにつれて自分の人生における「1年」の比率が小さくなるため、体感として1年が短く、時間が早く過ぎると感じられるようになるというのです。

例えば1歳の時に感じた1年を1/1とすると、2歳の時の1年は1/2となり、1歳の時の2倍速く感じるようになります。5歳の時は1/5で1歳の時の5倍、10歳の時は1/10と分母である年齢が大きくなるごとに、人生のうちにその1年が占めた割合が少なくなり、体感として時間が短くなったように感じるのです。

この考え方から「体感での人生の半分」は何歳か？を考えると、人生を90歳としたときに、

1歳の頃を含めて純粋に計算すると**10歳前後**、

記憶がある3歳前後から計算すると**20歳前後**となります。

なんと！自分の人生はまだ1/3のくらい残っていると思っていたのに、実際には半分も残っていないかもしれないと思うと少し焦る気持ちもわいてきますね。

そこで！「人生の体感時間を伸ばすには？」どうするか！

① 新しい経験をする！

マンネリ化した生活から脱却し、子どもの頃のようにさまざまなことに興味を持ち、新しい経験をしていれば、思い出や経験の詰まった毎日を過ごせ時間を長く感じる事ができるのです。

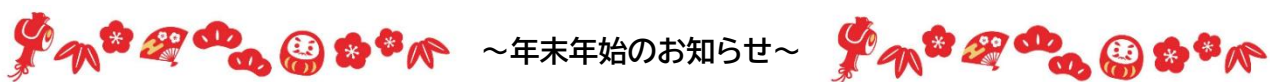
② ストレスを感じるチャレンジをする！

チャレンジによる適度のストレスも人生を長く感じさせると共に、充実させるために必要なのです。



時間が早く過ぎると感じるようになった人は、同じことを繰り返す日常になっていないか、学ぶことを忘れていないか、など自分の時間の使い方を見直してみるといいでしょう。新しい刺激や変化を取り入れることで、毎日をより充実したものにできるでしょう。

Dr. JUN



～年末年始のお知らせ～

2022年12月28日(水)～2023年1月3日(火)までお休みします。

年始は2023年1月4日(水)から診療します。

来年もどうぞよろしくお願い致します。

