

バンコク在住中も安心して健康な歯を

Professional's FACE



Dr. Atiphan Pimkhaokham
(Dr. アティパン)

チュラロンコーン大学歯学部卒業、東京医科歯科大学にて博士号取得の後、スイスとアメリカの大学でも口腔外科を学ぶ。インプラントの権威として知られ、これまでの症例件数は20,000万件以上。プロンポンに開院したJP GREEN DENTAL CLINICでは、タイでは数少ない最新のデジタル3Dスキャナーやオーラルスキャンの導入による、高度な最先端治療を日本語で提供し、在住日本人から絶大な信頼を得ている。現在は、チュラロンコーン大学口腔外科教授として教鞭も執り、デンタルクリニックのコンサルティングも行う。



歯を健康に保つためのケア

日本を離れて海外で歯科治療をする、というのは不安な方も多いのではないのでしょうか。虫歯になってから治療すると、通院時間や治療の痛み、また金銭的にも負担がかかります。虫歯になってから治療するよりは、虫歯予防に力を入れましょう。虫歯予防のためにまずは毎日の歯磨きが大切です。また、歯磨きだけでなく、糸ようじ(フロス、歯間ブラシ)を朝晩使って、毎日ケアするようにしましょう。毎日朝晩の歯磨きと糸ようじで、歯が健康になれば、虫歯や歯周病にならなくなります。

さらに2つ目の歯のケアとして、歯科医院でバイオフィーム(バクテリアやブラークなど)や歯石などを取ってもらうことで歯が健康になります。ちなみに、食後うがいは薬を使っても歯についた歯垢は取れないので、定期的な歯石取りはタイ滞在中だけでなく、日本に帰ってからも3~4ヶ月に1回、歯科医院でケアしましょう。

高齢になってから歯が抜ける原因は、ほとんどが歯周病が虫歯です。きれいに歯を磨いてフロスを使っても、歯石はついてしまいます。唾液に含まれる成分により歯垢が石灰化するの

ですが、歯石は歯科医院で取るしか方法がありません。一度ついた歯石は、歯磨きでは取ることができないからです。歯石がついたまま放置していると歯周病になりやすくなります。歯周病はほとんど痛みがないので、進行してからある日突然歯が抜けることがあります。定期的に歯科医院に通って歯石を取ってもらい、一生自分の歯で食事できるようにケアしましょう。

タイの歯科医院でスムーズに予約を取るには

タイの歯科は専門制となっているので、予約をする際に症状を詳しく伝える必要があります。取れた詰め物を治してもらいたくても、希望の日時に担当の先生がいないと治療してもらえません。

また、レントゲンの結果によっては、新たに型を取って被せ物を作成しないとイケない場合もあります。LINEやEメールで取れた詰め物の写真を送るとスムーズに予約してもらえます。

タイで歯科医院に予約を入れる際は、歯の場所を伝えたい、「クリーニングをしたい」「詰め物が取れた」「虫歯が痛い」などの症状を伝えるようにしましょう。クリーニングと虫歯治療など、

複数の治療をしてもらう場合も前もって伝えることで通院回数を減らせる場合もあります。

当院では、日本人の皆様安心して通院頂けるよう、最新の設備を導入し、常に日本語が通じる環境にしておりますので、ぜひお気軽にご相談下さい。



ボイス・NORIKOの体験談



ここ数年、歯医者さん難民でした。詰め物が取れ、土台も取れ、虫歯も…涙
友人の勧めで来院し、まず全体のチェックと歯石取りをやってもらい、2回目にインプラントの土台を作るために折れて残っている歯を抜き、土台を埋める作業。

担当が院長先生の時も、他の先生の時も、本当に驚きました。通常、歯医者さんは治療を淡々と進めるイメージでしたが、JPグリーンデンタルクリニックさんでは患者さんファーストでした。常に今何をやっているかを説明しながら、「大丈夫?もうすぐだからね、ちょっと休もうか?」などなど常に声掛けしてくれました。手もととても優しく、全く痛くないと言う驚きの体験でした。

何歳からでも大丈夫! 夢を叶えるトップギアストレッチ

Professional's FACE



村山巧 (むらやまたくみ)

柔軟美® トレーナー

前屈して手が床に届かない状況から、28歳の時に始めたスケートをきっかけに、ヨガや解剖学、国内外の書物・セミナーに触れ、自身の体を通じて柔軟性の研究を重ね、驚異の柔らかさを手に入れる。10年間のサラリーマン生活を経て、現在の活動を開始。短時間で劇的な変化を導き出すことで絶大な支持を集め、新体操、チア、スケート、バレエ、各地のチームで好評を博している。元五輪選手のトレーニングを務め、世界全国出張レッスンに飛び回っている。ストレッチ関連書籍は累計23万部を突破。

2011年(27歳)の時の私は、前屈しても全く指が届かないくらいの激硬人間、運動は苦手な中中学校の体育の授業が嫌でした。

しかし、今(40歳)はこの通り。大人になってからスケートに出会い、技術向上のために「柔らかくなりたい」と決意。国内外の様々な勉強会やセミナーに参加し、数年をかけて今の超柔軟な体を手に入れました。スケートからストレッチの虜になりました。

こんな自分でも柔らかくなった!柔らかくなる喜びや楽しさを広めたい!と2016年(32歳)に独立しました。この経験を基に、自身の柔軟トレーニング法を体系化し「トップギアストレッチ」と名付けました。この方法は年齢や体の硬さに関係なく、誰でも柔軟性を高めることが可能なのです。独立当初は認知されるまで試行錯誤でしたが、短時間で効果を感じることができると口コミが広がり、各教室が満員に。多くの受講者がレッスンで劇的な変化を体験し、その感想をSNSでシェアしたことで、新体操、

チアダンス、スケート、バレエ、器械体操など柔軟性が重要な全国各地のスポーツチーム、さらには元五輪選手やTVからの依頼も寄せられるようになりました。

表現系スポーツでは、動きの幅が広がります(新体操やチアダンスのバックル・スコピオン、1字バランス、美しいつま先など)。運動系スポーツでは、故障予防にも効果的です(サッカーや野球における膝や肩の故障予防など)。大人の方は、日常生活が活気付きます(手を上げやすい、あぐらがかけられる、握りにくくなるなど)。

よく「年齢だから(硬い家系だから)無理」と敬遠される人もいますが、ストレッチを70歳から始めてブリッジができるようになったり、60代で肌の艶が改善されたり、冷えがなくなった、便秘が解消されたとの喜びの声もたくさんあります。

身体が柔軟になることで様々なことが前向きになり、新たな可能性が広がるのです。



私のレッスンを受けた方々は、劇的な体の変化に驚き、自発的に柔軟を行うようになり、結果大会で素晴らしい成績を収めたり、競技において自信を持つようになったりというエピソードと共に、親御様から多くの感謝のお手紙やメッセージを頂いています。

年齢問わず、体が柔軟になり夢や目標に近づけることが私の喜びです。1日1mm、1年36.5cm(継続は力なり)。



詳細はこちら



バンコクでもグループレッスン・マンツーマンレッスン承ります! お気軽にお問合せ下さい★

> 歯医者さん

絶大な信頼と安心感!

JP グリーンデンタルクリニック

日本語堪能でインプラントの権威でもある院長がバンコク在住日本人のために開院した歯科医院。最先端治療機器と専門医の高度な技術で皆様の歯を健康に美しく保ちます。

主な歯科治療一覧

- 歯科一般治療
- インプラント
- 根管治療
- 審美歯科
- ホワイトニング
- 歯列矯正

クリニック詳細

スクンビット・ソイ41
Miracle Mall
2階
(Tops 駐車場ご利用可)

●月~金.....11:00~21:00
●土・日・祝日...9:00~21:00
●休診日: 不定期
☎02-662-6630

「こんなお悩みはありませんか?」

- 歯が痛い
- 親知らずがある
- 歯茎が気になる
- 歯並びが気になる
- 歯の黄ばみが気になる
- 最近歯科検診に行っていないなど

→ 当クリニックで治療・解決可能です!

- 最先端の医療設備**
タイに数台しかない最新3Dデジタルスキャナーであり、あらゆる方向から歯の詳細な状態を確認します。
- 確かな技術と治療**
各分野の専門医が連携し最善の治療を行います。日本よりも少ない回数で治療が完了することが多く経済的です。
- 国民健康保険対応**
一般歯科治療に限り、日本の国民健康保険がご利用頂けます。必要書類についてはお気軽にご相談下さい。
- 日本語対応で安心**
ご予約もお問い合わせも公式LINEまたはFacebookにてお気軽にご連絡下さい。日本語通訳も常駐していますので安心して来院下さい。

> エクササイズ

健康と新しいキャリアに!

メンタル・ダイエット・腰痛・肩こりに効果的!

アルファビクス

J.C.A. J.Communication Academy

インストラクター養成講座

アルファビクスとは?
ゆったりしたアルファ波音楽に合わせて、専用のアルファビクスバンドを使用した運動と腹式呼吸を組み合わせて、ポジティブ思考に導きながら、心身のバランスを整える健康エクササイズ。

インストラクター養成講座とは?
現在、国内外でたくさんのアルファビクスインストラクターが活躍中! バンコクからも養成講座をご受講頂けます! ヨガやアルファビクスが全く初めての方も大歓迎です! 本帰国後のお仕事ご紹介制度あり!

こんな方におすすめ!

- 自分の心身のメンテナンスをしたい
- スキルアップをしたい
- ヨガ等の資格はあるけれど上手く活用できていない
- 本帰国後のキャリアを考えたい

アルファビクス体験会兼インストラクター養成講座説明会

バンコクからもオンライン体験会兼説明会にご参加頂けます! バンドの受け取りはボイスで★

日時 ※全てタイ時間
8/21(水) 10:00~11:30
8/22(火) 10:00~11:30
9/17(火) 10:00~11:30
9/25(水) 10:00~11:30
10/15(火) 10:00~11:30
10/25(金) 10:00~11:30

ご参加費
無料
バンドレンタル代: B800

ご参加方法
ご自宅からZoom参加
※動きやすい服装で

お申込 ボイスホビークラブ 02-119-7250~1

> ストレッチ

1回で劇的に変わる!!

ストレッチデザイン

by 柔軟美® トレーナー・村山巧

Amazon キッズスポーツ1位!

柔らかくなりたい夢を叶えます★

Amazon キッズスポーツ1位!

キッズアスリート向け柔軟レッスン

1回のレッスンで劇的な柔らかさを実現! 口コミから様々な依頼を受け、年間230件以上出張。特に新体操やチアダンス、バレエ、スケートに取り組み方からたくさんのお喜びの声を頂いています。前屈で指が床に届かなかった28歳の頃から、様々な研究を重ねて今に至った驚異的な柔軟性が手に入るメソッドをバンコクの皆さまにも伝授いたします★

「確実に柔らかくなる!」と評判★

人気テレビ番組にも多数出演!

1回のレッスンでこんなに変わる!

バンコクレッスン日程

8/18(日)・19(月)・20(火)
グループ & プライベート
※9月以降はお問合せ下さい。

12週間後

before after ←11レッスン受講直後

☎ stretchdesign.t@gmail.com