

ちよ「つと寄り道



院長の山本です

お待たせしました！第二号の院内新聞発行です。『「こちらは一日三人しか診察しないのですか?』というお声や多くの感想を寄せて頂き感謝の気持ちで一杯です。今回は近郊の小さな旅情報をお伝えします。みなさん江ノ島はよくご存知だと思えます。でも実際に島内を散策したことは少ないのでは。先日江ノ島に行ってきました。眺めとフレンチトーストで有名なロンカフェというレストランが江ノ島頂上の植物園にあると聞き頑張つて登りました。着いて早速ランチを頼んだところ一組前で終わってしまったと。残念々と思いつながら植物園を散歩することになりました。園内は驚くほど手入れが行き届いていて、やしの木やハイビスカスにあふれ南国ムード一杯です。テラス席に座るとどこからか涼

ちよ「つと寄り道

VOL. 2 2006.9.1

発行元 長津田矯正歯科クリニック

しい海風が吹いてきて避暑地のようです。いつのまにか先ほどまでのさびしい気持ちから心地よい *kibunni* 変わっていました。何故か海外からの旅行者も多く旅気分をより盛り上げてくれます。展望台から湘南海岸を一望でき、遠くにはベイブリッジも望めます。島内は昔ながらの日本の風景が残っており景色 風情 リゾート気分と三度楽しみがありますよ♪

次号の発行は、十二月を予定しております。

矯正治療豆知識 アメリカで流行の矯正装置

一般的に矯正装置というと歯の表面に金具とワイヤーをつけるイメージがあるかと思えます。数年前よりアメリカで普及しているインビザラインという装置があります。この装置は透明な取り外しができるマウスピースのような物を毎月交換して歯を動かしていきます。目立ちにくく食事も普通に出来るので人気があります。適応できる歯並びに限られますが、今後日本でも広まっていく予感。・

むし歯のお話

前回は、プラークのお話でした。ね。

今回、むし歯はどのようにしてできるのかをお話します。むし歯菌が、歯を溶かしてむし歯になると思っています。しかし、むし歯菌が直接歯を溶かしているのではないのです。

人は生きていくために家と食べ物が必要ですね。むし歯菌も同じです。むし歯菌の家はプラークです。むし歯菌のえさは飲食物の糖分です。糖分を食べて酸を出します。この酸が、歯を溶かしてむし歯になります。

むし歯のできる過程は複雑ですが、その過程を理解する事はむし歯予防に役立ちます。次のように考えてみてはいかがでしょうか？

まずは、むし歯菌が住み心地の悪い家に行きましょう。(食後、歯ブラシでプラークを取り除きましょう。)(むし歯菌にえさを与える回数を減らしましょう。(特に間食と糖分入り飲料は時間を決めて、だから飲食は避けましょう。)(酸に負けない強い歯にしましょう。)(フッ素入り歯磨き粉を使用しましょう。)(という様に。今後も、むし歯予防のお話を連載します。みなさま一緒に勉強して、健康な歯に！



クリニックコーディネーターの白石です

院内新聞、第2号の発行です。早いもので第一回目から三ヶ月が経ちました。今回は私の好きなことで『温泉』をテーマに書いたので今回は『癒し』をテーマに書くように思います。

最近、『癒しブーム』といわれインターネットで「癒し」を検索したところ5000件近くも出てきました。皆さんはどのようなストレス解消をしていますか？ 私は、おいしい食事をしながらお友達と何の気兼ねもなくお喋りをしてスッキリするのが心の癒しの一つです。あと、自宅でお香をたいたり、お風呂にアロマオイルを入れてゆっくり入ると体もほぐれ心もゆったりするので癒されます。もう一つは、身体をリフレッシュしてくれるカイロプラクティックやマッサージに行くことが大

好きです。特に私のお気に入りには、ハワイのロミロミマッサージです。静かな音楽とアロマの香りが漂うお部屋で、全身をまんべんなくオイルマッサージでほぐしてもらうと体がスッキリして、癒しを求めている体が喜んでくれるのがわかりました。機会がありましたら是非試してみてください。



歯科医師の山本晶子です

みなさま、こんにちは！ 今回は歯科大学学生時代の話をさせていただきますね。

いざ！専門分野の歯学の講義が始まった時の衝撃は今でも忘れられません。歯は一センチくらいのおおきなのに、学ぶべき事の多さと奥深さといったら！ まるで小宇宙の様です。また、歯は消化器官のスタート地点なので、歯のみでなく頭、首の筋肉や骨、噛み合わせや全身の勉強をしました。楽しく勉強するかたわら、部活は茶道部に所属し、週末は電車とバスを乗り継ぎ片道2時間半かけて格安の乗馬クラブに通い、帰宅途中に昼から夜までバイトをするという充実した学生時代を過ごしました。病院実習が始まり一番興味を持ったのが、予防歯科でした。続きは次回に。

最近読んだ本で印象に残った一冊

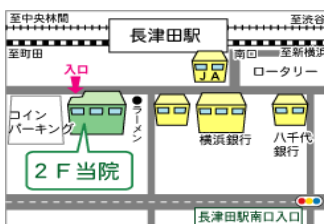


「ほめることがいいことだ」という誤解「上手な叱り方というものがある」という誤解 お子様と接する事が多い立場なのでとても考えさせられました 待合室にも置いてあります 山本院長

長津田矯正歯科クリニック

www.nagatsutakyouiseishika.com

☎045
(986) 0363



診療日	
火・水・金	11:00~19:00
土・第3日曜日	10:00~18:00
休診日	
月・木・日(第3日以外)・祝祭日	
〒226-0027	
横浜市緑区長津田5-2-67	
鈴木ビル2F	