

# ちよこつと寄り道



院長の山本です

その日はとても天気の良い冬の朝でした。よし！今日は海に行こうっ！以前一度行ったことがある夕日のとてもきれいなレストランを思い出しました。鎌倉から江ノ電に乗り換え、車窓から見え隠れする海を見ながら十数分、七里が浜駅で降り線路沿いの道をゆっくり進みます。ここは本当に道なのというような道を見つけなければなりません。一度行ったことがあるけどやっぱり解からない・・・ここら辺だった気がしたけど、あ、もう少し先だ。あった、ここで曲がるんだ。途中、前がお墓、隣がお墓のアパート入居者募集中の赤い看板が気になる・・・道幅は3センチくらいで自分の背丈より少し高い木立の中を登って行き少し汗ばんだなと感じた頃レストランに到着です。テラス席は多くの

ちよこつと寄り道

VOL. 4 2007.3.1

発行元 長津田矯正歯科クリニック

お客さんでにぎわっていましたが、運よく良い席に恵まれほっと一息。真冬とはいえ日なたは小春日和を通りこし初夏のようでした。日陰と日なたでは体感温度が10度違うとウエイターさんのお話。ランチを食べた後はしばしまったり。雲ひとつない冬の青空と日差しをあびて銀色にひかる海、打ち寄せる波の音と、時々聞こえる江ノ電の通る音、隣の人の雑談、全て心地よいものでした。ゆったりした時の中、自分にとって大切な事は何かと考えているうちに周りの音が全く聞こえなくなっていました。静かに聞こえてきたその声は「公平に生きること」

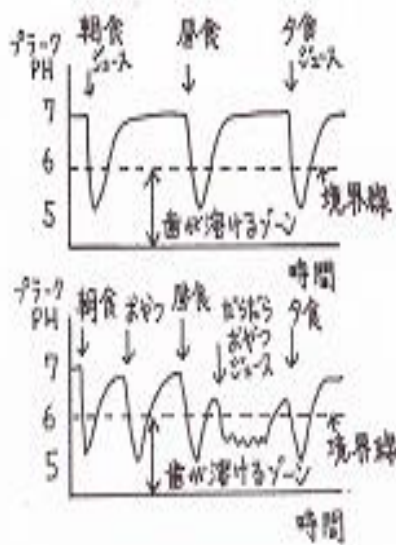
自分の心にふれた小さな旅でした。  
次号の発行は、6月を予定しております。

『お知らせ』来る6月17日(日曜日)当クリニック主催で歯の勉強会を開催致します。場所は長津田駅又は十日市場駅周辺を予定しています。詳細は別紙用意しております。皆様のご参加心よりお待ちしております。また4月より月二回月曜日午後診療します。

## むし歯予防

むし歯予防のお話、第4弾です！  
第2弾の時、むし歯はどのようになれるのかをお話しました。  
むし歯菌の家はプラークです。  
むし歯菌はえさである飲食物の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るといってお話でしたね。  
実は、歯が溶ける酸性の境界線があります。

次の図は、プラークPHの変化をカーブで表したものです。



むし歯菌が糖分を食べることでプラークPHが下がり、点線より下にいくと歯が溶けます。右の2つの図を比較してみると、どう感じますか？食事やおやつのお食べ方で、歯が溶ける時間にずいぶん差がでますね。続きは次回に。

# スタッフ コラム



こんにちは！ 藤森です

昨年十一月から働いています藤森です。いろいろな学ぶ事の多い今日この頃で、これから頑張ろうと思っています。どうぞよろしくお願いします！

さて。そろそろ花粉症の時期がやってまいりました。今春の花粉飛散量は例年に比べ全国的に少ないと言われていますが、それでも症状が出ている方はツライですよ。花粉症の代表的なアレルゲンはスギ花粉ですが、その他にも50種類ほどの植物が原因となるようです。花粉は、洗濯物がよく乾きそうなカラッと晴れた日・雨の翌日の晴れた日によく飛ぶので要注意です。現在、日本人の約20%が花粉症だといわれ、その人口は年々増え続けています。その原因は様々ですが、最近では『小腸の免疫細胞の数や質のバランスが崩れると、花粉症になりやすくなる』ことも分かかってきたようです。腸内環境を整える食生活も、症状の予防・改善につながるということですね。

個人的にはハーブティー（特にエルダーフラワー・ローズヒップ・ルイボス）がお勧めです。1日に3回ほど飲むのが効果的で、香りを楽しみながらいかがでしょう♪



歯科医師の山本晶子です

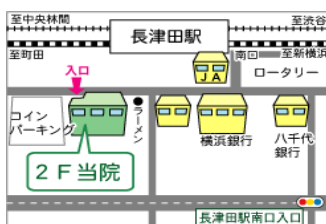
こんにちは！ 私が矯正歯科治療に携わる中で大きな楽しみの1つは、子供の患者様の成長をみられることです。ぐんぐん背も伸び、体だけでなく内面の成長を肌で感じます。例えば、初めは歯や装置にあまり関心がないお子様が自分の歯に関心を持つようになってくれること。歯磨きが苦手だったのに、歯磨きがとても上手になったこと。歯型をとるのが苦手だったのに、スムーズに歯型をとれるようになったこと。などなどいっぱい成長を感じる場面があります。また、歯は人生や生活の中でほんの一部なので、歯以外のこともいっぱい成長しているだろうなと感じます。ご家族もお子様の成長に喜びを感じているのだろうと思うと、

私も嬉しくなります。残念ながらお引越して転院する患者様の成長がみられないのは、とてもさびしいです。転院された患者様・ご家族のみなさまがお元気で過ごされることを願っております。また治療の日でないのに、患者様やご家族がちよっと顔を出してくれるクリニックやスタッフになれたらいいなと思っています。

## 長津田矯正歯科クリニック

www.nagatsutakouseishika.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	