

ちよこつと寄り道



院長の山本です

夏はすぐそこですね。でもその前にめぐみの雨の季節が先ですね。さて皆さん忙しい日々を過ごしているとありますが、少しお時間がある朝はどのような過ごしですか？
私は月曜日の朝によく喫茶店に行き、思いにふけりながら一週間の予定をたてます。

ある朝のことです。予定ができあがりホットしたところ、ずっと行きたいなと思っていたながらいまだ行かなかったことがない風景が浮かんできました。
八ヶ岳のふもとを走る高原列車からみえる風景です。爽やかな風をうけながら走る列車、遙か遠くの間々。すぐ近くに見える湖。澄んだ空気が心を和ませてください。(想像です)
思い起こせば10年以上前になります。

ちよこつと寄り道
VOL. 5 2007.6.1
発行元 長津田矯正歯科クリニック

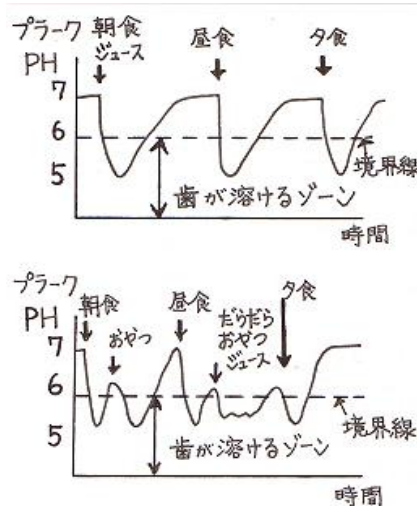
とれたての高原野菜をお弁当にして、その日のうちに中央本線で届けてくれるお店が新宿にありました。その当時新宿勤務で、八ヶ岳の風を感じたく、人ごみをかきわけによく買いに行っていました。食べながら、高原に思いをはせていたものです。
不思議なものでその後も、次々と行きたい場所が浮かんできます。小笠原でホテルウオッチング！ そういえば丹沢にも一度も行つてなかったな！
皆さんもそんな思い出したことありますよね。

歯科豆知識 キシリトール

キシリトールはシラカバやカシを原料にフィナンチンで生産される天然素材の甘味料です。カリフラワ―、ベリー等にも含まれ、肝臓で1日に5〜15g生産されます。キシリトールは唾液の分泌・促進を行い、エナメル質の再石灰化を促進にします。食後や就寝時に1日3回、5分間ガムやタブレットを噛むことを3ヶ月以上続けると、虫歯予防に効果的です。

むし歯予防

むし歯予防のお話です！
前回、歯が溶ける酸性の境界線があることをお伝えしました。



境界線(点線)より上の状態が長いと、歯は再石灰化され、強い歯になります。(上の図)

逆に、境界線より下の状態が長いと歯は溶け、むし歯になります。(下の図) 食事、おやつ、砂糖入りの飲み物で一旦プラークPHは、境界線の下になります。時間の経過とともにPHは上がり、境界線の上に戻ります。頻繁にお菓子をつまんだり、ジュースを飲むと上がりかかった曲線は、また下降し、境界線の下から抜け出せません。おやつやジュースのだから食べ飲みを避け、時間を決めていただくとうし歯予防の効果は高まります。続きは、次回に。

スマッツ コラム



歯科衛生士、P M T C
担当の遠田です

早いものでもう6月、梅雨の季節がやってきましたね。私は今、ビリーズ・ブートキャンプというエアロボクシングのDVDにはまっています。音楽に合わせて、ビリーというおじさんといっしょの動きをして筋力をつけてダイエットをするというDVDです。(知っている方も多いと思いますが、通販コマシヤルのもです) ビリーについていくのがやっとなのですが、沢山の汗と、引き締まってくる腹筋(?)を見ると楽しくなり、毎日やっています。1週間で腹筋が2つに割れてきました。きつと6つに割れる日も近いのでは? 興味のある方は試してみてください。ダイエット・健康にもいいですよ。



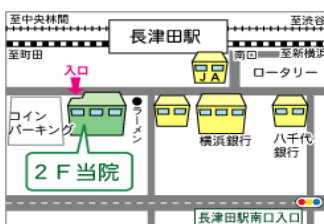
歯科医師の山本晶子です

みなさま、こんにちは! 今回は、3月下旬に観戦して、いまだ感動冷めないフィギュアスケートの世界選手権の話題です。季節はずれではありますが、スケートリンクのひんやりした空気を感じてお読みいただければと思います。さすがに世界選手権! みんな上手で、美しい演技でした。世界トップレベルの選手といえども、なかにはコンディション不良のなか、大会に出場するからにはと最後までやりとげる選手もいました。コンディションも良く輝いている選手、プレッシャーをはねのける選手も。さまざまに、闘志や思いが、ヒシヒシと伝わってきました。また、演技の結果はどうあれ、演技終了後の晴れ晴れした顔も印象的でした。どんなコンディションでも、現状でやるしかなく、一生懸命に演技している選手たちを観て、私は感動し、そしてとても、とても勇気づけられました。選手たちが、キラキラ光って見えたのは、リンクの氷の効果だけではなかったと私は強く思います。フィギュアスケートに限らず、どんなことでも、完全燃焼して最後までやりとげることは、大きな財産になることを、改めて実感した日でした!

長津田矯正歯科クリニック

www.nagatsutakyouseiishika.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	

先日、稲村ガ崎にある和食ダイニング海菜寺に行ってきました。開放感あふれる店内と波の音を聞きながらの夕食は心地よいひと時でしたよ! 昔、津田梅子さんの別邸とか(院長)

