



ちよこっぴと寄り道

Vol. 13
2009.6.1



院長の山本です

新緑

私は緑の青さと木々の深呼吸を感じられるこの季節が大好きです。

今回は皆さまもよくご存知の**県立四季の森公園**をご紹介します。

中山駅からプロムナードをてくてく歩くこと15分北口広場を入ると眩しいほどの**緑** 目の前にひろがる大きな**池** 里山の雰囲気そのまま残されたその風景は絵葉書にでてきそうなほどです

小鳥のさえずりと初夏のすがすがしい風に吹かれながら 読書スポットを探しました。

少し森に入ると凜とした空気が広がり 肌寒く感じるほどです。菖蒲園が垣間見れる森の中で本を広げました。たまに聞こえる小鳥のさえずりのなか1時間がなんと長く感じたでしょうか？

皆様 時間が長くゆっくり流れる体験したことありますか？

今年は梅雨が短いと聞きます 行った事がない方はぜひ

足を運ばれてみてはー！



歯科衛生士の石井です

先月からメンバーに加わりました、**石井 奈美**です。簡単な自己紹介をさせていただきます。

- | | |
|-----------|------------|
| 名前♪ | 石井 奈美 |
| 星座♪ | 射手座 |
| 血液型♪ | AB型 |
| 出身地♪ | 福島県 |
| 好きなこと・もの♪ | 食べること・買い物犬 |
| 苦手なこと・もの♪ | 整理整頓 虫 |
| 好きな色♪ | ピンク |
| 好きな歌手♪ | 平井 堅 |
| 最近のお気に入り♪ | 瑛太 |
| 生まれ変わるなら♪ | また女性に・・・ |

(モデルのような♡)



そしてこの春に歯科衛生士10年目を迎えました。

わたしは衛生士学校を卒業してからずっと矯正専門の歯科医院に勤めています。

この仕事をしていてやりがいを感じるときは、装置がはされた患者さんがとても嬉しそうに顔をやる瞬間です。

あるとき、いつも表情を変えないおとなしい女の子が装置がはされた日ずっと「ニコニコ」しながら帰って行きました。その姿を見たとき、本当にこの仕事をしていて良かったと思いました。

わたし自身も勤務1年目に矯正治療を受けました。

3年間の治療の中、歯の痛み、歯みがきの大変さ、「ム」をかけるわずらわしさなみなさんと同じように経験しました。そしていざ装置が外れたときのうれしいような、口の中が自分のものじゃないような、とても変な感じがしたこととは今でもよく覚えていきます。

わたしはみなさんにとってのキョットだけ先ほいです。

もし何か気になることや心配なことがあれば何でも相談してください。

むしろ歯のないキレイな歯なうびを目指して、一緒にがんばりましょう。

どうぞよろしくお願ひします。



ハロー・スマイル



はをたいせつに

6月4日は
虫歯予防デー



何よりも毎日続ける事が最も大切です！

6月4日は「む・し（6・4）」に因んで『虫歯予防デー』です。歯の健康に関する知識と適切な週間を広め、早期発見、治療により歯の寿命を延ばすことを目的としています。

虫歯を予防するには、歯磨きがとても大切です！甘いものやポテトチップスなどの食べかすが口の中に残っている時間が長いほど、虫歯菌が増えて虫歯になりやすくなります。虫歯菌を口の中から追い出すには歯磨きしかありません！

歯磨きは自分で出来る簡単で一番効果のある予防法です♡フッ素入りの歯磨き粉は歯を強く、虫歯菌が歯を溶かすのを防いでくれる効果もあります。当院でもお子様用のフッ素入り歯磨き粉「チェック・アップ」(アップル・ストロベリー・マイルドフルーツ)を販売しております。



毎日の歯磨きが
がだいじです



歯科医師の
山本晶子です

またまたやってきました。夏の湘南！
仕事が終わってから、電車で鎌倉駅に向かいました。

鎌倉駅についたら、日はすっかり落ち、楽しい夜の時間が始まりです。

夜の湘南は全てを包み込んでくれる、そんな気までしちゃいます。

鎌倉駅西口の目の前、「レンタルサイクル鎌倉西口」(以前の新聞でも紹介させていただきました)へ直行！
そこで自転車を借りて、自転車に乗り気持ち軽やかに海に向かいます。途中ハンバーガー屋さんに寄ってハンバーガーを買い、さらに欲張りハワイのサンドイッチも買って、波打ち際でいただきます。



冬の間、こ無沙汰だった湘南。久しぶりに訪れて感じたのは、時間がゆったり流れていること。普段は感じないのに、日々慌ただしく過ごしていたことに猛然と来て気がきました。

たまには、充電必要ですね。
波の音を聞き、潮風を受けているとてもパワーももらい、癒されました。

さらに海を見ていたら、世界はつながっているのだな(あたりまえですけど)と感じ、旅で行ったいろんな所を思い出して、さらに気分は遠く、
高く充電満タンで帰ってきました！



日帰りはもちろん！仕事帰りにも行って、すっかり旅気分を味わえる小さい湘南の旅はやっぱいいですね。

そういえば去年の夏、由比が浜で週末にファイヤーダンスをやっていました。

ファイヤーダンスとは、炎を持ちながら、回しながら踊るものです。

イナハウアーみたいにならに後ろに反りながら体と頭の上で高速で炎を両手で回す

かなりすごい男性ダンサーもいて魅了されました。

今年もやるかな？

今年もいっぱい湘南に行こうと。

診療日

月(月2回) 14:00~19:00
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日曜以外)・祝祭日

〒226-0027

横浜市緑区長津田 5-2-67 鈴木ビル2F

