

ちよこつと寄り道



院長の山本です

〔幸せを感じる瞬間〕
皆様、どんなときに幸せを感じますか？

家族と食事をしている瞬間ですか？ 恋人と一緒に過ごす休日ですか？ 本を読んでいる時ですか？ 好きな趣味に打ち込んでいる時ですか？ 寝ている時ですか？

きっと10人聴けば10人違う答えが返ってくると思います。

私が幸せを感じる瞬間は 少し暑いくらいの晴れた初夏にテラスでゆるやかな風を感じながらのんびり想いにふけっている時です。遠くには海が見え周りは若葉のエネルギーを感じる緑に包まれているそんな場所ならなお最高です。長津田や町田から近いところないかなとしばし考えたところ思い浮かんだのが鎌倉文学館です。

ちよこつと寄り道

VOL. 16 2010.3.1

発行元 長津田矯正歯科クリニック



鎌倉文学館のテラスならそんなイメージにちかいたと思います。なにせ加賀百万石の血筋前田侯爵が明治時代に別荘として建てられたのですから 立地は抜群です。遠くに由比ガ浜を望み深い緑に包まれ癒されます。

文学館に向かう道もなんとも言えず上品な香りがあります

少し優雅な気持ちになって考えると日常の規制概念から時はなれ青空思考になります。そんな休日の過ごし方が私は大好きです。

ご興味ある方、新緑の鎌倉文学館にぜひ足を運びください。江ノ電長谷駅から徒歩一〇分ほどです。平日がお勧めですよ。



デンタルサポート

今回はワンタフトブラシのプラウトをご紹介します◎

ワンタフトブラシのプラウトと言うのは、通常の歯ブラシ

では磨き



きれいな所などを磨いてくれる優れたものの歯ブラシです。

プラウトは、矯正装置のまわり・奥歯の

後ろ・歯が重なっている所などご自分が普段磨きにくい所・ここだ！と思う場所を磨いてください。

その際あまり力をギューギューいれずに、優しく歯垢を落としてあげてくださいね♪ 普段使っている歯ブラシの後にプラウトで磨き残してしまった場所を磨くのに使っても、先にプラウトを使ってあらかじめ磨きにくい場所から磨いてその後普段使っている歯ブラシを使用してもどちらでも大丈夫ですよ♪自分のやりやすいやり方で使ってくださいね◎



歯科医師の山本晶子です

みなさま、こんにちは！

朝、フレッシュジュースを飲みたいと、ふと思いつきました。

そこで、ミキサーを買いに早速電氣量販店へ！私は、果物、野菜を入れてボタンを押せばジュースが出来き、毎朝の事なのでお手入れが簡単な物が欲しいと漠然に考えていました。

実際お店に行くと、ミキサーとジューサーがあり、違いがよく分からなく、店員さんに聞いてみました。

ジューサーは、硬い野菜（にんじんなど）や果物をそのまま入れて絞ってジュースに出来るのですが、構造が複雑でお手入れに少し手間がかかるそうです。また、ミキサーは、お手入れが簡単ですが、硬いにんじんなどの野菜は、あらかじめ煮る必要がある事。また、水分もないといけないらしく、純粹に野菜と果物だけのジュースは出来ないと説明してもらいました。

私は自分の性格を考えて、お手入れの簡単なミキサーを選びました。

私は、煮たにんじん、バナナ、りんご、ほうれん草に豆乳を混ぜて作ったジュースをよく作ります。是非、健康に良いジュースレシピを「存知な方は、教えてくださいませ。」



歯科医師の佐貫です
いつも明るく元気にパワフルな
佐貫です。

こんにちは。春のおいも感じられるいい季節になってきました。みなさんいかがお過ごしでしょうか？

といっても、実は僕の今住んでいる家は陽も当たらずナメクジがでるようなところなのですが…。築昭和40年…築年数ざっと45年。住み始めたときは4階にもかかわらず雨洩り…。しかも毎月大家に家賃を払いに行くという面倒くささ。なぜここを選んだかというと、このマンション屋上が使い放題なんです。晴れた日は屋上でさんまを焼いたり、友達を呼んでお酒を飲んだり、誰が置いていったかわからないトランポリンで遊んだり…。とにかく屋上の魅力にとりつかれてしまったんです。そんな魅力にひかれたのか、マンションの住人でない人も廊下に住みついてしまう有様。大家も大家であったかくなるまで許してやろうよ…という寛大さ。（住民のことは考えてませんが…）近頃、「路上生活者の凍死」なんて話を聞くことがあります。まだまだあたたかい人たくさんいるもんです。少しでもこんな気持ちにさせてくれたこのマンションと大家に感謝しつつ、春になったら廊下の住民は出て行ってくれるのかなあと春が待ち遠しく感じました。（*、*、*）



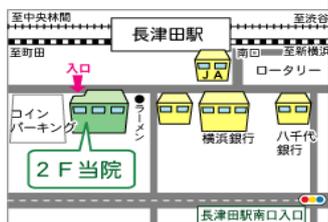
歯科衛生士の南です

昨年夏から私も矯正治療をはじめました。最初は、前歯で物をかむことが痛くてできず奥歯だけで食べていたため全ての食べ物味が薄く感じました。前歯の大切さが身にしみました。今は装置にも慣れ味わえるようになりました。ときどき痛いこともありますがきれいな歯並びを目指してがんばっています。〽〽

長津田矯正歯科クリニック

www.nagatsutakouseishika.com

☎045
(986) 0363



診療日	
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	
木・日（第3日以外）・祝祭日	
〒226-0027	
横浜市緑区長津田5-2-67-2F	