



院長の山本です

今年の夏は長く、秋をすり抜け、すっかり冬を感じている山本です。

私は、よく気分転換に湘南の海を見に行きます。先日短い秋を楽しもうと、七里ガ浜にある**鎌倉プリンスホテル**へ行ってみてまいりました。

横浜からも一時間かからずに到着できる距離ですが、夜になると本当に静か！

都会の喧騒を離れて穏やかな時に包まれるというフレーズがぴったり場所でしたよ。

夜風と虫の声を聴きながら過ごす秋の夜は、いつもの夜の2倍の長さに感じました。

静けさの中で聴くクラシック音楽に心洗われながら眠りについたのを昨日のように思い出しました。

小さな旅にとってもお勧めです。



プリンスホテルは企画化された建物が多いですが、こちらのプリンスホテルは七里ガ浜の丘と海にマッチしてとても素敵です。お部屋はシンプルで清潔感あり気持ちよく過ごせます。窓が広いととっても素敵かも！宿泊日近くに、ポータルサイトから申し込むとお得な価格で泊まれます。



## まめ情報



近くにカレーで有名な**珊瑚礁本店**があります。濃厚な味なので大人の味といった趣です。ハワイアンムードの店内とオーブンエアーがプチ海外リゾートですよ！

## ホームシエル

矯正をすると虫歯が心配という方は多いのではないのでしょうか？

そこで、ご家庭でできるフッ素「ホームシエル」のご紹介です！

フッ素には主に3つの効果があります。

- ・ **歯を再石灰化する！**
- ・ **酸に強い歯を作る！**
- ・ **虫歯菌が酸を作るのを抑制する！**

毎日使うことで、虫歯の発生と進行を抑えることが、認められています。使い方はとっても簡単！

いつもの歯磨き後、ホームシエルを歯ブラシで全ての歯にいきわたるように軽く磨くだけです。磨いた後はうがいをせず軽く液を出して下さい。その後、30分間うがいや飲食を控えて頂くことより効果的です。

小さなお子様にも使って頂けるように、右からバブルガム・ノンフレーバー・レッドベリー・グレープ・オレンジ・ミントと、たくさん種類をご用意しております。

院内の洗面台にて、何種類か味をお試し頂けます。お気軽にお声をかけて下さい。



各800円



歯科医師山本晶子です

みなさま、こんにちは！

近頃、私は「香り」にはまっています。最近私は、二つの小さい発見をしました。男性も実は香りが好きな事。そして、私も香りが好きだった事です。実は私は、「香水」で酔ってしまうタイプなので、香りが苦手なのだと、ずーっと思い込んでいました。

ちよつと前より、スタッフの案でクリニクにアロマを焚いております。そのほのかな香りに、私もすっかり癒されちゃいました☆自宅でも、シャンプー・バスオイル・ボディローションなどで香りを楽しんじゃおうかと計画中です。



お気に入りの香りは、保存料などは一切使用せず、天然植物の上質のエッセンシャルオイルを用いたゴージャスな香り、イギリスのメーカー「アロマセラピー アソシエイツ」です。そして最近店舗が増えて皆さまなじみあるフランスの「ロクシタン」、イタリアの「フェラガモ パルファン」です。特に「アロマセラピー アソシエイツ」の天然でなんともいえない濃厚な感じの香りがお気に入りです。心身ともに癒されています。私は、香りの初心者なので、天然素材のお勧めの物がありましたら、教えてくださいね！



スタッフの村田です

こんにちは。十二月になりだいぶ寒くなってきましたが、皆さん風邪などひいてませんか？

私は、先日偏頭痛が続き、風邪かと思いい風邪薬や頭痛薬を飲んだりしたのですが、全く良くならず、いつも通っている整体師に相談したところ、首の骨がズレて血流が悪くなっている事が原因でした。

血流には動脈・静脈があり、動脈は上から下へ流れる血流、これは重力と同じなので比較的流れやすく、反対に静脈は下から上へ重力に逆らっているので流れにくいのです。そこに重なって首の骨がズレていると通りが悪くなり、脳が酸欠を起すのが偏頭痛です。

あと、夜中に突然足がつった経験はないですか？足がつるのも首の骨がズレて起こるようです。しかも、つる時間もだいたい決まっています。自分もいつも起きるおよそ二時間前に起こり、血が通えてない部分がつるそうです。足の冷えも、全てがほんの少しの首の骨のズレが原因で体の調子が悪くなってしまうそうです。

私は月に一回ボキボキと治してもらっていたのですが、最近では月に二回通い、時間がないときは二時間コースをお願いして頭から顔、体の歪みを治してもらっています。



意外と気持ち良いのがヘッドマッサージです。頭皮が固い人は、頑固な人や、普段からいろんな事をいっぺんに考えている方が多いらしいですよ！  
頭をほぐすとスッキリして顔のたるみにも効果があるそうです。今はフェイシャルにハマっています！



診療日

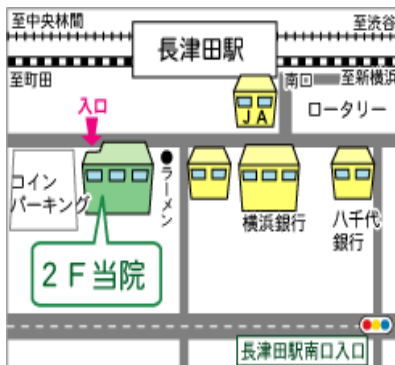
月(月2回) 14:00~19:00  
火・水・金 11:00~19:00  
土・第3日曜日 10:00~18:00

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



年末年始休診のお知らせ

12月 29日(水)午後 ~ 1月 4日(火)は休診となります

