



院長の山本です



「春はもうすぐ」とは言え、一段と寒いこの季節。せめて気持ちくらはいは暖かくなりたい！と美味しいものを探しにでかけてしまうのは、私だけではないのでは？

2012年春号の『小さな旅』は横浜石川町です。中華街、元町、みなとの見える丘公園など…全国区の知名度の高い観光地が印象的ですよね。

そんな石川町も、ひとつ道を隔てると地元の人々が毎日通る小路があります。JR根岸線石川町元町口を降りて華やかな元町商店街に続く石川商店街と平行して、海に向かって右側にその通りがあります。昔ながらの金物屋さん、小さな郵便局、定食屋さん、魚屋さん。



大手のチェーン店が並び表通りとは違い個人商店が多く、とても同じ街には感じられません。1軒1軒に個性があり、店主のこだわりを感じる店の街並みに、私はなぜかパワー感じてしまいます。

ところで美味しいもの探しの話に戻りますが、私のお気に入りの店2軒をご紹介いたします！

●1軒目は『和食 貴らく』です。

店主と店主の母親できりもりしています。どの料理もおいしく味は確かです。店主が釣り好きで、特に新鮮な魚とこだわりの日本酒が売ります！

しかし…混んで忙しいときには店主がややアタフタしており、初めての時はちよっと気になるかもしれません。TEL:045(681)8655



●2軒目は『スペイン料理 チャポーフ』はBarで、きさくでおしゃれな雰囲気のお店です。ゆっくりというより、アラカルトとワインで仕事帰りに舌鼓と言つイメージです。TEL:045(663)0504



どちらのお店も大人数は難しいので、気が合う友人と行かれる事をお勧めします。

駅から数分の異次元体験を、皆様も味わってみてはいかがでしょうか。



歯科医師山本晶子です

皆様、こんにちは！

唐突ですが、夕日は好きですか？

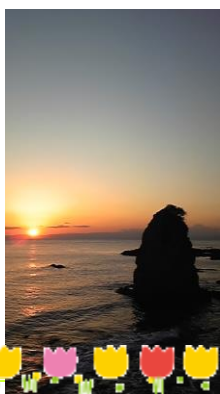
私は、夕暮れタイムが大・大・大好きです！

たまに無性に夕日が見たくなります。日が沈んだ後の夕焼けが、ここからが本番！と思ってしまうほど大好きです。

赤、橙、黄色、ゴールド、シルバー、グレー、水色、青…もっと細かい何色とも分らない位いろいろな色のグラデーションが素晴らしい、見惚れてしまいます。

季節によっても、日によっても色味が違います。鮮やかで刻々と色が変わり、長く楽しめる夕焼けが見られた時は、ラッキー♪生きていて良かったと感じちゃいます。夕日を眺めながら、今日はどんな夕焼けが見られるかなとワクワクしちゃいます！

下の写真は、2月の晴れた日の南葉山の立石の夕日です。



立石公園の前には、プリンで有名な「マールロウ」もあります。ここには、喫茶のみでなくお食事も楽しめます。近くの漁港の獲れたての魚介類や、三浦野菜を使った料理が美味しいです。夕日とともにお茶やお食事が楽しめますよ。





スタッフの水谷です



初めまして！

11月からスタッフになりました、水谷美穂です。新しく仲間入りしてから4ヶ月。まだまだ悪戦苦闘している毎日ですが、少しでも早く、1人前のスタッフとして、皆様のお手伝いができるようになりたいと思っています。未熟者ですが、よろしくお願ひします！せっかくなので、少し私のお話をさせて頂きませぬ。

当クリニックで働く前は、一般歯科に勤務をしておりました。虫歯や歯周病の治療の他に、インプラントや、もちろん矯正治療も行っているような歯医者です。そこで私は、恵まれたことに、働きながら矯正治療をする機会を得ることができました。小学生の頃から歯並びがコンプレックスだったのですが、なかなか治療をする勇気がなかった私にとって、歯医者を身近に感じられたことが、新しい扉を開ける一歩になりました。それでも、矯正治療のためにいざ歯を抜くとなると、とても緊張したことを覚えています。もう後戻りはできない、本当に良かったのか？と弱気になる自分の一方で、先生が、『今日から新しい水谷さんが始まるね』と、ポンと背中を押してくれました。

その瞬間から、これからの自分が楽しみで仕方なくなりました。矯正治療はきつと、未来の自分へのプレゼントになるのだからと、感じました。装置をつけた時のドキドキ感や、歯が動く時の、痛い中でのワクワク感、久しぶりに会った友人に、だいが変わったねと言われた時の嬉しさ…矯正治療は、そんなちょっとした幸せの連続だと、自分で体験してみても、つくづく感じていきます。

もちろん、楽しいことばかりではありません。長期間装置をつけていると、虫歯や歯周病のリスクも高くなるので、今まで以上に丁寧に歯磨きをする必要があるし、なかなか歯が動かないと、いつまで続くのだろうと、不安になったりもします。

それでも、一步一步着実に進んでいけば、必ずゴールにたどり着けると信じ、日々頑張ってる今も治療を続けています。

矯正専門の歯科に転職したのは、そんな自分の経験を通して、もっと深く知りたい、もっとたくさんの方が幸せになれるお手伝いをしたい、と思ったからです。

皆さんと、リアルタイムで同じ経験をしている者として、少しでもお役に立てたらいいなと思っています。一緒に頑張っていきましょうね！

## 歯ブラシのススメ



矯正装置を付けていると、矯正装置の周りが上手く磨けなかったり、矯正装置を付けていなかったときより歯ブラシが上手く動かせなかったり、歯ブラシの毛先が通常より早く開いてしまったりとありませんか？

そこで！当クリニックお勧めの歯ブラシ『タフト24』をご紹介します。どうぞご覧くださいませ！

### POINT①

【ストレートハンドルと細いネック】



奥歯に適した曲がったハンドルの歯ブラシもあります。が、歯全体を磨く歯ブラシとしてはストレートハンドルのものが良いです。

歯を磨いているときに歯ブラシのネックを意識してみ

ください。奥歯を磨くときに唇に当たるのはネックの部分ですよね？『タフト24』はこの部分が細くなっていますので、ネックが邪魔をせずに自由自在に動かすことができます。

さらに拡大してみましよう！

### POINT②

【考え抜かれたコンパクトなヘッドと毛先】

『タフト24』は、縦の長さが小さすぎない調度良い大きさのヘッドで、歯の面を磨きやすくなり、歯の面を磨きやすくなり、歯や歯肉を傷つけることなく汚れを確実に擦掃する形に設計されているので安心です。

市販の歯ブラシはナイロン製のものほとんどです。『タフト24』は、PBT毛材を使用していますので、ナイロン製とくらべて4.2倍も長持ち。毛先が開きにくく、すべれた耐久性を持っています。

また、ナイロンは水分を含むとコシがなくなります。が、PBT毛材は水はけがよく開封時と同じ状態を保てます。コシがしっかりしているので、狙ったブラークをしっかりと掃き出すことができます。シンプルですが、どこまでも考え抜かれた『タフト24』で、快適で効果の高い歯みがきしてみませんか？

