

ちよっつと寄り道



院長の山本です

いよいよ寒い季節の到来ですね(ˋˋ) 今回の院内新聞冬号では最近気に入ってよく聴いている曲の紹介をしたいと思えます！先日箱根仙石原にすすきを見に行きました。診療が終わって町田からロマンスカーに乗り箱根に向かいました。途中電車が遅れぎりぎりのスケジュールだった為、はらはらしながらも何とか泊まる宿に到着しました。その日はのんびり温泉に入りゆっくり寝ました。翌朝、小鳥のさえずりの中、自然と目が覚めました。近くを散策し朝食に向かいます。爽やかな空気 広いお庭を見ながらの焼きたてクロワッサンの朝食 何も考えない朝のまどろみの中聞こえてきたその曲は自然と私の心に調和しました！夢心地のなか、静かなときが流れていきました。是非曲名と誰のCDか知

ちよっつと寄り道

VOL. 3 2006.12.1

発行元 長津田矯正歯科クリニック

りたくホテルスタッフに聞いたところ小野リサさんの *Lisa's Ono Bossa Hula Nova* というCDと言う事が判り、早速次の日に買いに行きました(ˋˋ)音楽は気持ちを楽しくさせてくれ(ˋˋ)そして心を落ち着かせてくれて生活に潤いをあたえてくれますよね！皆さんはどんな曲を聴きますか？お勧めの曲あったら教えてくださいね。ちなみに仙石原のススキは噂のとおりで光を浴び風にゆれるそのすがたは一見の価値あり！です。

次号の発行は、3月を予定しております。

歯科豆知識 PMTC

みなさんPMTCをご存知ですか？PMTCとは歯科医や歯科衛生士などの専門家が専用の機器を用いて歯や歯肉の清掃を行うことです。むし歯や歯槽膿漏の予防効果が高いだけでなく、**とても気持ちがよく癒されます**。当クリニックでも近々導入しますのでご家族の方も是非体験してみてくださいね。

むし歯予防のお話、第3弾です！

今回は、効果的な歯磨きについてお話します。むし歯予防のために、歯磨きは一日3回食後に磨くのが理想です。しかし、歯磨きの時間が取れない時も、もちろんありますよね。実はむし歯予防のために一番効果のある歯磨きの時間帯があります。

それは、夕食後あるいは寝る前です！

むし歯予防

溶かします。

もし、歯磨きしないで寝てしまったとしたら、お口の中は、むし歯菌いっぱい、そしてむし歯菌のえさ(糖分)いっぱいです。しかも、あなたは、すやすやとおやすみ中！むし歯菌は誰にもじやまされず、えさをむしやむしや食べて酸を出し、歯を溶かします。

では、きちんと磨いて寝たら何がおこるのでしょうか？あなたが寝ている間、ミネラルが歯にとりこまれ再石灰化が起こります。そう、強い歯にしてくれます。

私ももそうですが、寝る直前に磨こうと思っていると、磨く前に寝てしまうことがあります。(笑)夕食後すぐに歯磨きをしてその後何も食べない(ダイエットにも効果的！)ようにしたり(もちろんお茶やお水は飲んでかまいません)、お風呂に入りながら歯磨きしたりと自分なりに工夫してみましよう。

スマツ コラム



歯科衛生士の南です

はじめまして、こんにちは。歯科衛生士の南です。院内新聞は初めてなので少し緊張をしていますがよろしくお願ひします。

近頃、すっかり日も短くなり、めつきり寒くなりましたね。コンビニでのでの存在が当たり前の季節です。ところで、最近知ったことですが、有名なコンビニ二店では地域によってスーの味が異なるようです。なんだか食べ比べしてみたくありませんね。まだまだ寒くなるので、温かいものでほっこりしていきましょ。



歯科医師の山本晶子です

こんにちは！ 前回、大学時代興味を

持ったのが、予防歯科とお伝えしましたね。大学5年生になると、いよいよ！病院実習がはじまります。実習は大変なことはいっぱいありますが、いろいろな科を回り勉強していくうちに、だんだん楽しくなってきました！

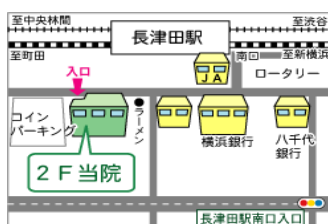
そして、むし歯、歯槽膿漏、不正咬合が予防できたらいいなと思うようになりました。実は私自身噛み合わせが悪く苦労しているということもそう思う一因でした。予防の取り組みには患者様の協力や継続が必要ですが、最終的には幸せを得られるのではないかと感じ、私がそのことをサポートできたらなと考えるようになりました。そして将来は、虫歯や歯槽膿漏を予防する予防歯科、私はそれに加えて不正咬合の予防に携わる仕事がしたいと考えるようになったのです。

成長期のお子様は、矯正治療で比較的簡単な装置で噛み合わせを改善できることが多く、不正咬合を予防するチャンスがあります。また矯正治療は、歯並びや噛み合わせがよくなることで、むし歯や歯槽膿漏の予防にもなります。私は、予防歯科と矯正歯科はつながっていると感じはじめました！そして私は矯正歯科を専攻することにし、現在に至っております(´・`)

長津田矯正歯科クリニック

www.nagatsutakouseishika.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	



ブラジル音楽の様式のひとつであるボサノヴァをハワイのイメージで小野リサさんが作られたようです。ハワイののんびりした空気が伝わってきますよ(行ったことありませんが) by 山本院長