

# ちよこつと寄り道



院長の山本です

こんにちは！今年の5月はあまり天気安定しませんでしたね。院内新聞夏号は小さな旅(葉山編)をご紹介します。葉山と言えれば皆さん何を想像しますか御用邸ですか？別荘ですか？私は行くまではそんなイメージしかなかったのですが、実際は緑あふれる自然一杯の所でした。初夏のある日、葉山にぶらり旅してきました。



今回おじゃましたのは一色海岸に程近い四季倶楽部 プレーゴ葉山3階テラスからの景色がとても素敵な宿でした。到着後少し休むと大好きなお散歩へ☆山の方向に少し歩くとすぐに緑を感じ新緑の力強いエネルギーを感じることが出来ます。ホーホケキョとうぐいすが鳴き小動物が森の中をがさがさと走り回っています。数分前まで自動車の音だけだったのが嘘のようです。垣根の美しい小路を歩くと



ちよこつと寄り道  
VOL. 9 2008.6.1  
発行元 長津田矯正歯科クリニック



どこからか花の香りが漂ってきます。この小路はどこまで続くのだろうか？当てもなく歩くと木造建築の歴史を感じる立派な洋館発見！きつと偉い人の別荘だったにちがいない。ロマンを感じる建物にしばしみとれてしまいました。少し歩いて疲れたなと思ったとき遠くに見える青い海と山から運ばれてくる風はなんとも心地よいものでした。浜辺にも行ってみよう。少し肌寒い日でしたが一色海岸の砂浜に座り波の音を聴いていると自然にリラックスできます。夏はきつとにぎやかなのでしよう♪今は1キロ先の小鳥のさえずりが聞こえてくるほど静かです。夕暮れ時で犬の散歩をする人が一人いただけでした。山の緑と海の青さ自然一杯の葉山に皆様も是非行かれてみては！



## お知らせ

ちよこつと寄り道  
次回VOL. 10

リニューアル計画  
乞うご期待

## むし歯予防グッズ

自宅で出来る、むし歯予防グッズをご紹介します。

**歯磨き粉** 一番手軽ですね。

・フッ素入り歯磨き粉  
多種類が市販されており、入手が簡単です。当クリニックでは、歯科医院専売のものを取り扱っています。うがいが出るお子様から、大人まで使用できます。

・乳幼児用フッ素入り歯磨き粉  
うがいが出ないお子様用のむし歯予防歯磨き粉です。当クリニックで、取り寄せできます。

・アパガードリナメル  
歯のエナメル質とほぼ同じ成分が配合されている歯磨き粉です。プラークを吸着除去し、歯の表面のミクロの傷を修復し、歯の再石灰化ができます。2000円と高価ですがむし歯予防の強力な助っ人です。当クリニックで取り寄せできます。うがいが出るお子様から大人まで使用できます。

## 歯磨き後に塗るもの

・むし歯のリスクが高い方が、行なうスペシャルケアです。歯磨きが終わった後に、歯に塗るむし歯予防ジェルやペーストです。何種類かありますので、興味のあるかたは歯科医師までご相談ください。



こんにちは村田です

みなさま、こんにちは。今回は、今私の中でお気に入りのレストランを紹介します。場所は、三店舗（青山、赤坂、麻布）ある中で一番のお気に入りである麻布十番のヒルトトップ・カシータを紹介します。このお店は、あの有名なリッツ・カールトンとアマソールズのサービスを基本としているというお話を聞いてとても興味を持ちました。どんなレストランなんだろうと期待をしながら、まず予約をして行きました。エレベーターを降りると、「りかさん、こんばんは」と名前を呼んでスタッフの皆さんが迎えてくれました。席に着くとテーブルには手書きの名前入りメッセージカードが……。オーダーの際、店員さんとの何気ない会話の中で、メニューにない料理が出てきて、それにはとても感動しました。店内

には小さなプールがあり、屋上にはキャンドルや花びらが散りばめられてあるテーブルがあります。天気の良い日は星を眺めながらお酒を飲んだり、デザートを食べたり、これからの季節には最高ですね。食事もとても美味しく、お酒が自然と進んでしまい要注意です（笑）。帰りは、エレベーターを降りるとスタッフの方がいて、姿が見えなくなるまでお見送りをしてくれました。そんな心休まるヒルトトップ・カシータが今一番のお気に入りのレストランです。



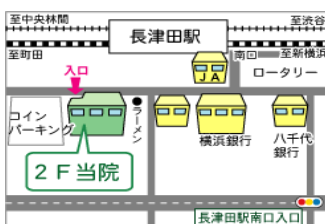
歯科医師の山本晶子です

みなさま、こんにちは！最近ハマっているのは、なんと『ラジオ体操』です。朝、家で簡単に出来る運動がやりたいなと思い、シンブルかつ昔からある運動ということでラジオ体操が候補に挙がりました。早速、ラジオ体操のDVDを購入し、次の日からいつもより早めに起きて、ラジオ体操スタート！小学校以来何十年ぶりにやってみましたが、この体操あなごれません。（笑）ラジオ体操ってこんなにリズムカルだったっけ？意外にもテンポが速くてビックリしました。いろんな動きがバランスよくあって、さすがラジオ体操！

## 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	

すっかり、見直しました。私は冷え症の為、手足が冷たいことが多いのですが、ラジオ体操のおかげで手足もポカポカ。それだけでも幸せな気分になります。気分爽快に一日をスタートさせています。次に取り組んでみたいものは、おとなの漢字ドリルと計算ドリルです。（笑）今度は脳に汗をかくぞー！