

ちよこつと寄り道



院長の山本です

皆さん温泉は好きですか？ 私は大好きでよく日帰り温泉に行きます。今回私のお気に入りの温泉のひとつをご紹介しますね。

少し肌寒くなった秋の日曜その温泉に向かいました。場所は湯河原です。夕刻、湯河原駅に到着。陽はまだありましたが人もまばらで寂しい感じですが。ただ少し前までにぎやかだったのか人の温かみが街に残っています。活気から静けさへうつる瞬間は旅情をそそります。奥湯河原行きのバスに乗ると中には数人の乗客。しばらくすると雨が降ってきました。夕立だな。数分で強い雨にかわり地面をうちつける雨音は激しくなってきました。十数分で温泉場近くの藤木橋バス停に到着。バスどおりから路地裏にはいります。橋を渡り数分歩くと川のせせらぎの音も消え一瞬にして昭和50年代にタイムスリップです。一番奥に静かにたたずむ宿が源泉の宿上野屋さんです。



ちよこつと寄り道
VOL. 7 2007.12.1
発行元 長津田矯正歯科クリニック



専門家でないので本当に源泉かは不明ですが、とにかくお湯がきれいです。それほど大きくない浴槽に源泉が絶えず注がれているからだと思われれます。ピタッと止まった水面は鏡のようです。なめらかな肌触りは私のお気に入りです。80年の歴史の宿施設は今風の宿にかないませんが風情があります。ただ宿泊したことありませんので詳細は・・・。そういえば私が行ったとき、番頭さんが大工仕事を自らしていましたのでご想像におまかせします。

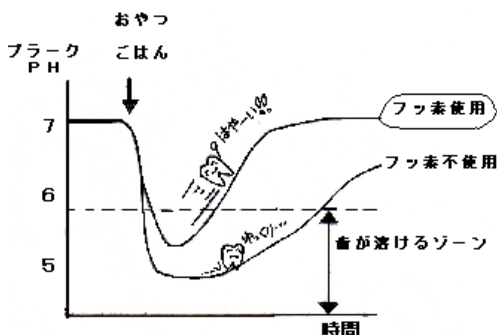
ちなみに料金は1000円です。銭湯と同じようにタオルなどはご持参ください。皆様からもお勧め情報ありましたら教えてください。次号3月です！

歯科豆知識

新たな虫歯予防製品の登場 **M-ペースト**

むし歯予防の代表はフッ素。最近これに加え歯磨きの後、歯面に塗布してエナメル質の再石灰化を促進する商品が登場しました。むし歯予防に加え知覚過敏の軽減や歯質表面が滑らかになる特徴があります。ただし一回では効果なく継続的な使用が大切になります。

むし歯予防



むし歯予防のお話です！
今回は、前回話題に出たフッ素の種類を紹介いたします。
1. フッ素入り歯磨き粉
低濃度のフッ素で、毎日使用できます。使い方は、歯科医師にご相談ください。
低年齢のお子様には、専用の歯磨き粉があります。
2. フッ素塗布
高濃度のフッ素を、3ヶ月〜6ヶ月に1回の頻度で歯科医院にて塗布します。
3. フッ素洗口
低濃度のフッ素をお口に含ませ、洗口し、吐き出します。歯科医師に洗口液を処方してもらいます。一日一回法、一週間に一回法があります。



こんにちは村田です

みなさま、こんにちは。早いものでもう12月ですね。寒さが日に日に深まってきました。第4回目の院内新聞で院長の鎌倉にあるレストランのお話しを覚えていますか？ 私は休日にお話しをふと思いつき、鎌倉・葉山に行ってきました。その日はとても天気が良く、ポカポカ暖かく江ノ島まで行ってしまいい江ノ島水族館へ！ 帰りはたくさんレストランがある中、一度行ってみたかった『音羽ノ森ホテル』のレストランに立ち寄ってみました。ちょうど、夕日がきれいな時間でレストランから見える夕日はとても幻想的でした。だんだん沈んでいく夕日を見ると、そ

の間は何もかも忘れて、ただ無心に見入ってしまうくらいとてもキレイでした。お料理も美味しく、オレンジ色の夕日につつまれとてもやさしい気持ちになり、ゆったりとした時間と空間でした。



歯科医師の山本晶子です

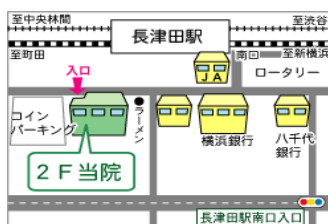
みなさま、こんにちは！今回は、趣味のクラシックバレエについてお話しします。幼稚園の時にバレエを少し習っていましたが、引越した際近くにお教室が無く継続できませんでした。心の隅のどこかでバレエを習いたい気持ちはずっとありましたが、何もしないまま歳はどんどん取っていききました。この年齢でバレエはどうなのだろうか？体硬いな、とか考えているうちに、時はさらに経ちました。誰かの『今より若い時はない。』の言葉がきっかけで、とりあえずやってみようと思いい立ちました。そしてつい今から5年前、ずっと習いたかったバレエを習い始めました！いざ、始めてみると不安はなんのその。まず、100%自分と向き合える貴重な時間であることを発見しました。体を動かすと気持ちいいし。私なりに、体が柔らかくなっています！

そして少しずつでも上達するし、新しい発見もあります。バレエは、感情を動きで表現できます。その一方で、バレエはメソッドがしっかりあり、また数学・物理学っぽいなあとも感じ、そのギャップがおもしろいです。なにより一番の発見は、老化は進んでいるのに、体に変化・進化(???)することに気付いたことです。細く、長くバレエを続けようと思っています！

長津田矯正歯科クリニック

www.nagatsutakyouseiishika.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	