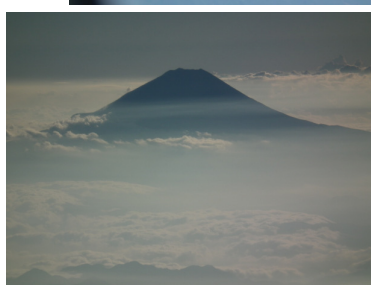
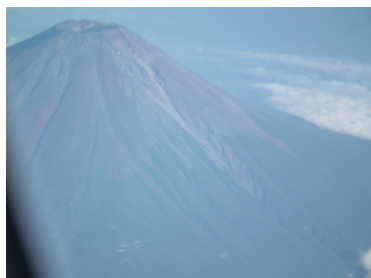


SMILING BEAUTY

口福な生活を応援する院内新聞

加藤歯科医院 第 42 号



金曜の午前中で診療を終わらせて羽田空港へ向かいました。羽田を離陸して韓国に向かう行きの飛行機からの眺め、とくに富士山はとても綺麗でした。窓際の席を確保していたので、写真を撮りまくりました。今の富士山、ほとんど雪がありませんね。でも本当に壮大でうっとりします。このニュースレターには掲載できませんが、箱根の風景も撮影できました。加藤歯科医院に来院された際には、受付にあるフォト・フレームでは是非ご覧ください。

こんにちは。加藤歯科医院の院長加藤義浩です。秋とは申しながら残暑厳しい日が続いています。体調崩されていませんか。



前回のセミナーは昨年12月で、このEBIインプラントセミナーのために初めて韓国を訪れました。その際、空港で手荷物が2時間近く出てこないというハプニングに遭遇し、到着が夜の10時だったのに、荷物を受け取れたのは午前0時近くになりました。外は真冬で、気温は氷点下10度。最終電車もなくなってしまう、心細かったのを覚えています。

それに懲りて？今回は飛行機も早めの便にし、荷物も機内へ持ち込みました。おかげで富士山が良く見え、写真を撮る事ができました。

9月とはいえ、ソウルも真夏の陽気です。現地の気温33度。暑がりの私は汗びっしょりです。金浦空港から会場のホテルへは地下鉄を利用しましたが、ホテルまでは結構な移動距離です。乗換えを2回ほどし、1時間近くかかりました。

ソウル近郊は、日本と同じく地下鉄が充実しています。空港からソウルを良く知っている先輩と一緒にしたので、問題なくたどり着きました。空港から私たちと同じホテルまでタクシーを利用した先生方もいらつしやいましたが、2時間もかかったそうです。渋滞がすごかったらしいので、地下鉄を利用して正解でした。

先輩がいたのでよかったです。韓国の地下鉄、空港から離れるにつれて駅の案内表示は韓国文字（ハングル



語）の割合が多くなります。英文と併記されていると良いのですが、ハングル語だけのときもあり、こうなると意味がわかりません。日本人にはお手上げです。そう考えると、日本の鉄道は外国の方にも優しいのかもしれない。

今回のセミナーも、前回に続いてすごく勉強になりました。すぐにでも使いたい、応用したい技法や機材を持つて帰りました。2日間のタイトなセミナーも無事終わり、修了証書を頂きました。盛りだくさんのセミナーでした。

帰りに、空港でみんなと焼肉を食べました。空港の焼肉やさんでも、さすが本場韓国おいしかったです！帰りは飛行機の関係で、羽田からの電車の時間がギリギリで、乗り遅れたら困るので荷物は機内へ持ち込み、おみやげはほとんど買えませんでしたが、家に着いたのは午





もっと・ちよつと・きつと 役に立つ歯のおはなし

なる前に予防

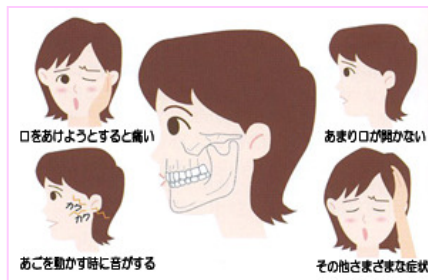
顎関節症の予防

こんなことってありませんか？

「最近、朝起きると引っかかったよう
になって、指1本分くらいしか口が開か
なくなつた。」

「あごを動かすと『シャリシャリ』『ゴ
リゴリ』という音がするようになった。」

歯の状態、特
にかみ合わせは
体に色々な影響
を与えます。あ
ご、首、肩など
の筋肉のコリや
頭痛といった症
状がともなう
「顎関節症」は
最近よく耳にす
ることでしょう。



因ははつきりとしてはいませんが、かみ
合わせが悪いままにしておくと、顎関節
や筋肉、神経の緊張が強くなり、そこに
精神的なストレスが加わると発症する
ケースが多いようです。

いつも歯をくいしばっている
歯ぎしりをする

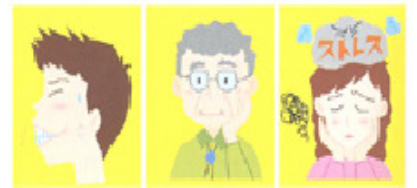
スルメなどの歯ごたえのある食品
を食べ過ぎる

うつぶせ寝をしている
よく頬杖をつく

クラリネット、サクソフォン、フル

■ トを吹く
■ スキューバダイビ
■ ングをする
■ 仕事などで緊張が
長く続いてストレ
スがたまる

今挙げたような日常
生活での要因が顎関節
や筋肉に影響し、顎関
節症が引き起こされる
ことがあります。しか
し、人により要因の強さが違い、関節や
筋肉の構造と耐久力も異なるため、必ず
発症するという訳ではありません。でも
この様な要因をほととかず、なるべく避
けて、顎関節症を予防することが重要で
す。



家庭でも出来る！

あごを大切にする方法

このようなあごのトラブルを予防す
るのは、実に簡単です。
まずは、先ほど述べたような顎関節症
の要因になるような行為をなるべく行
わないようにすることです。

また、食事をする際は、両側の歯で噛
むようにしましょう。片側で噛みつづ
けると、噛む側の関節に力が強くかかるた
め、顎関節症になる場合があります。

口の周りにできるし

わを見て、片側だけが
深い場合はそちら側で
噛んでいる可能性が高
いと考えられますので、
鏡でチェックしてみま
しょう。



そして、噛みしめを予防するために腹
式呼吸を身につけましょう。
研究によると、腹式呼吸をしてストレ
スを解消すると、噛みしめる頻度が10
分の1に減少することがわかりました。

予防にあごのストレッチ

噛みしめ過ぎてしまい、あごの筋肉が
こわばった時は、あごのストレッチが効
果的です。朝起きて行う習慣をつけるの
もよいでしょう。しかし、痛みや音が出
る場合は止めて下さい。

【あごのストレッチ】

- ① 肩回し、ストレッチなど全身をほぐす。首は回さない。
- ② 急に大きな口を開けず、小さい口で開閉する。
- ③ カチカチ、軽く歯をあわせる。
- ④ ゆっくり、徐々に開口度を大きくする。
- ⑤ アイウエオの口をはっきりつくる。
- ⑥ ムグモグの動きをカラでおこなう。
- ⑦ 舌を1) 前方2) 下方3) 左右へ出す。
- ⑧ あごを下から手で支えて抵抗しながら、開口する。抵抗を急に無くして、脱力する。
- ⑨ 下の前歯に指をかけて、抵抗しながら、閉口する。抵抗を急に無くして、脱力する。
- ⑩ 片側の頬を手で押し、横を向こうとする顔と手で押し合う。抵抗を急に無くして、脱力する。左右。肩回し、全身ストレッチ。



埼玉でプチ贅沢ランチ♪

たまにはスペイン料理で

浦和の駅近くにあるスペイン料理やさん「シェフ・デ・ブッチョ」のパエリアランチは 2,370 円。フレンチやイタリアンとは違う気軽でお洒落なお店でゆったりした時間を楽しむのもたまにはいいのでは。

ランチは他にもお得な「今日の料理」から選ぶプレフィックスランチもあります。

さいたま市浦和区高砂 1-8-3 永井ビル2階

TEL048-825-8297

ランチ火～土 11:30～14:30



鴻巣唯一のうなぎや

鴻巣で3代も続く老舗「柳家」。夏を過ぎてもうなぎはいつでも食べたい！店独自の調理法で柔らかく仕立てられ、埼玉独特の醤油味の強い蒲焼きのタレでじっくり焼かれるうなぎは、1300 円からあります。でも、プチ贅沢して特上うなぎでも 2 千円で食べられるなんてなかなかない！

鴻巣市本町 4-6-19

TEL048-541-0245

火～日 11:00～21:00



上尾で本格イタリアン♪

お一人様でもカウンターでワイン片手にランチを楽しめる「イル モンド ピッコロ」。ランチはパスタランチもありますが、コースは 2000 円で良心的な価格だけでなく、イタリアで修行したシェフの料理はどれも本格的。夫婦でやっているこじんまりした雰囲気のお店です。

上尾市宮本町 15-5 高木ビル1F

TEL048-796-5668

ランチ火～日 11:30～14:30



足袋御殿で歴史を感じながら

水城公園のすぐ近くに洋館と日本家屋からなる和洋折衷造りの御殿があり、そこで食べられるプチ贅沢ランチが和牛懐石。「彩々亭」では、ステーキだけでなく、牛のにぎりも食べられ、素敵なお庭を眺めながら心から贅沢な気分が味わえます。

行田市佐間 1-11-22

TEL048-553-4311

ランチ火～金 11:00～15:00 土日 11:00～22:00



子供や幼児向けのコンテンツは、遊びながら学べるものも多く、親子一緒にコミュニケーションをとりながら楽しめるので、おもちゃやDVDを買う代わりに活用して節約しましょう♪
受信料に関しても、「家族割引」だと50%や「12ヶ月前払い」では7%も割引になります。意外に大きい割引率ですよ。支払わなければならないならうまく活用しましょう。

「高校講座」に関しては、高等学校でもっとも多く使われている教科書のカリキュラムに沿って作られており、授業の復習にも役立つプログラムになっています。しかも、教科ごとに理解度チェックもあり、わざわざ塾に行かなくても勉強できるので、節約にもなりますね。



そして、もう一つオススメしたい活用法が「NHKデジタル教材」です。NHKの数々の学習番組をインターネットNHKオンラインにて無料で何度も視聴できるようになったのです。NHKのホームページの「趣味・教育」のデジタル教材をクリックすると小・中・高校生向けに過去放送された内容が動画で見られるようになっていきます。

趣味や語学をはじめとして、さまざまなジャンルの番組が放送され、家にいながらにしてさまざまな教養を身に付けられる楽しみがあります。昔ながら囲碁・将棋に英会話しかやっていないイメージですが、今はゴルフやダンス、ブログの作り方、茶道、イタリア語にアラビア語など以前よりも幅広くなりました。子供が小さくてなかなか外に出かけられない方や趣味にお金がかからない人にも便利ですが、お金をかけずにまずはどんなものか知りたい人にも役に立てそうです。

今回は、NHKを利用した節約術です。最近では、朝のテレビ小説「ゲゲゲの女房」や大河ドラマ「龍馬伝」の快調がニュースになり、NHKより民放を見ていた人たちにも視聴者が増えたそうです。ドラマにも力を入れているようですが、やっぱりNHKといえば、民法にない番組がたくさん放送されているところですね。



そうだ、旅にでよう

愛媛県今治への旅



しまなみ海道を一望
尾道～今治間を6つの島を縫って大小10の橋が結ぶ瀬戸内しまなみ海道は総延長が約70km。**亀老山展望台**は、**来島海峡大橋**を真下に臨め、今治の町

並みとしまなみ海道の最高の眺めが望めます。**世界初の三連吊り橋の来島海峡大橋**や**世界一の斜長橋の多々羅橋**などせっかくだから一枚の写真に納めたい方は展望台へ行きましょう



自転車で空中散歩

しまなみ海道を堪能するのにもう一つオススメしたいのが、自転車で渡ること。車のスピードでは見過ごしてしまうような景色を体感できます。しまなみ海道には自転車で渡る人のために**日本で初めての海峡を横断する自転車道**があり、**サイクリング道で日本一**になったところです。レンタサイクルの設備も整っていて、各島にサイクリングターミナルもあり、修理が必要になっても安心です。海道はライダーで5時間、初心者の方がゆっくり走って10時間程度。景色をゆっくり楽しみたい方や観光スポットにも立ち寄りた方は、途中の島内で1泊する計画を立てるのもいいでしょう。バスも通っているの、片道のみ利用や、自転車で走ってみたい箇所のみ利用などご自分の旅行プランにあわせて、しまなみ海道の自然を楽しみましょう。

海の幸も山の幸も

瀬戸内海といったら、**美味しい魚介類**。来島海峡で取れた鯛やおこぜなどに舌鼓というのがありますが、**今治の郷土料理「法衆焼」**もいかがでしょう。素焼きのほうろくの上に小石を並べて、その上にとれたて新鮮な魚介類を色とりどりに盛って焼く豪快な料理。酒盛りにはもってこいです。また、もう一つの名物が**焼き鳥**。「焼き鳥日本一」らしく、街中には焼き鳥やさんがいっぱい。しかも今治の焼き鳥は鉄板の上でアイロンのようなプレスで押し付けて焼くので、外はカリッと中は柔らか。珍しいざんぎもご賞味あれ。



街中に和小物や雑貨を扱うお店が増えてきましたね。日本でしか出来ないしつらえや伝統的なものに新しさを感じ、生活の中に和なものを取り入れていての方が増えてきたのかもしれない。

「今治タオル」が和雑貨屋さんで売られているのを見た方、実際使っている方もいられるかもしれません。「今治タオル」がブランド名だと思っている方も多いようですが、国内最大規模のタオル産地である愛媛県の今治で作られたタオルのことを指します。一時は中国製タオルにおされ、生産がだいぶ落ちたようですが、高品質で安心さが認められ、最近ではブランドとしても確立してきたようです。

今治（いまばり）の名前はよく聞いた事があってもなかなか知らない今治について今回はご紹介します。

瀬戸内の海を 尾道から瀬戸内しまなみ海道

道を渡っていくと終着地が今治です。しまなみ海道が出来るまでは、鳴門大橋を渡り高松から入る方法、フェリーで渡る方法、飛行機で松山まで飛んでくる方法がありました。自然あふれる今治の景色を陸海空から堪能するために行きと帰り違う経路するのもありますよ。



五感で楽しむタオル

百十余年の歴史と伝統を受け継ぎながら、先進的で高品質のタオル作りを行って、いまや JAPAN ブランドとして世界市場にも進出している「今治タオル」。そんな今治には、市内に「**タオル美術館**」もあります。芸術的なタオル？を鑑賞してみるといつも身近にあるタオルの意外な面が知れるかも。市内のあちこちでタオルが購入できるのでいいおみやげにもなりますよ。

