やわらぎ会通信 Vol.42

2004年もあと一月あまりとなりました。今年は水害、台風、地震等の天災による被害が大きかったですね。被災された方にとっては新年の準備どころではないでしょうけれど。１日も早い復興をお祈りします。

年末ともなると、年賀状の準備、大掃除、あるいは旅行の計画・準備など、何かと忙しくなりますが、治療の予約をお忘れにならないように。治療が終わった人は歯のお掃除をお忘れにならないように。

第六回　お遍路一人歩記（あるき）

11月1日～5日にかけて、歩きお遍路Part５に行って来ました。高知県中村市から愛媛県宇和島まで約130キロの道程を歩いてきました。130キロというのは廿日市あたりから東に向かって歩いて、だいたい岡山県との県境あたりまでになります。

ちょうど季節もよく道中にはいろんな花が咲いており、特にコスモスはいたる所で見られました（コスモスまつり）。高知県で見た太平洋は雄大で素晴らしいものでした。また山を越えて宿毛に入ると景色も変わり、宇和島までの間に見た内海や宇和島湾の多島美は心を和ませるものでした。高知県（土佐）は修行の道場、愛媛県（伊予）は菩薩の悟りの道場といわれるゆえんでしょう。

最終日は宇和島で開業されている広島大学歯学部の先輩の所を訪ねて、美味しい夕食をごちそうになりました。２4年前に訪れた時に、宇和島の先輩の家から足摺岬まで自転車で走ったことがあります。今回のお遍路は同じ道を3日半で歩いたことになります。その時は自転車でも結構遠かった思い出がありますが、今回歩いてみれば意外と歩けるものでした。

私はこのことから一歩一歩の大切さを感じることが出来ました。これからも人生一歩一歩、歩く速さで送りたいと思います。

藤田

沿道につらなるコスモスの花

フロスをご存知ですか？

耳より コーナー

歯と歯の間のお掃除道具、フロスをご存知でしょうか？最近は糸ようじのおかげで認知度もアップしているように思います。では実際に使っているか…というと認知度と比例しないのが残念に思います。

そこで今回は当院で扱っているフロスを紹介します。

①ホルダー付フロス・・使う糸が少なく経済的、ハンドルが大く奥歯にも使いやすい。糸の種類が選

②フロス・・基本的な種類はワックス付かワックス、フッ素付き、太ボンのようなものな
に使いにくいよう

③フロスホルダー・・②のフロスを自分の好みなど使うためのホル
す。ただし①に
比べると糸のロスは大きいです。

ぺぱーみん

TEETH

今年最大のベストセラーといえば、300万部突破したという「世界の中心で愛をさけぶ」。世の中は“冬ソナ”、“せか中”と純愛ブームと言われています。

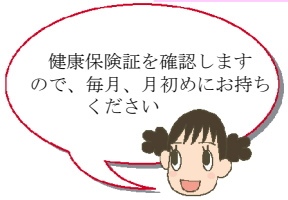
その中で純愛とは全く関係のない、現実的な本がひそかに売れているそうです。それが「大人用ドリル」という本（参考書？）。脳の血流をよくして活性化させボケを防ぐのを目的とする本で、中身は単純な一ケタ、二ケタの計算問題、読書、漢字の書き取りなどで、毎回時間を計りながらスピードアップしていくやり方なのだそうです。尾道の陰山先生が考案された百ます計算というのがありますが、その大人版といった感じでしょうか。ボケ防止とともに、勉強している親の姿を子供に見せることで、やる気を起こさせる効果もあるそうです。（そうなるとすごいと思いますが、ウチの場合は無理かな…）

夕べの晩御飯のメニューがすぐに浮かんでこない方は試してみる価値はあるかもしれませんね。丈夫な歯をキープして一生自分の歯で噛むこともボケ防止に大切であることは言うまでもありませんが。

TEETH TEETH

！お知らせ！

年末年始のお休みは12/29（水）～1/4（火）です。



※同封していますレセプト（保険診療報酬の明細）のコピーは平成16年10月にお受けになられたものです。自由診療のみの方には同封されていません。
また患者様からのご意見・ご投稿を受け付けています。手紙・はがき・メールでどうぞ。　メールアドレス　yawaragi@fujita.gr.jp

平成１6年　11月20日号
編集発行人　藤田　和也
編集者　山下　剛史