

加藤新聞 十一号

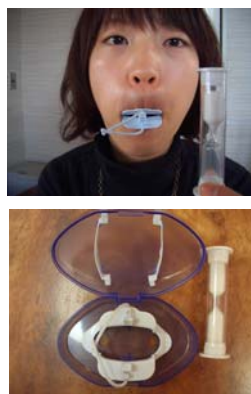
パタカラで健康美人に

「いくらダイエットをしても、顔がポッチャリしたままだからやせて見えない」そんな悩みを持っている人も多いことでしょう。いくら体がやせても、フェイスラインが緩んだままではほっそり感がでてきません。逆に、あごや口元、首のラインが引き締まっている人は、それだけでスマートに見えます。これがいわゆる「小顔」です。小顔というと単に顔が小さい人のことだと思われがちですが、実はそうではありません。私たち歯科医院がすすめる方法で、一回三分、一日三回の科学的根拠に基づいたストレッチをすると無理なく美しくなれるだけでなく、健康が増進され、「健康美人」になることができるのです。

では、健康美人になるために最も大切なものは何でしょうか。それはくちびるを閉じる力―「くちびる力」なのです。くちびるをしつかり閉じる為に大切なのが、顔の皮膚の下にある「表情筋」という筋肉ですが、その表情筋の中でも小顔づくりに重要な役割をするのが、くちびるをぐるりと囲む「口輪筋」です。実は、この筋肉は日常生活で意識して使う機会があまりありません。その為に、歳を取るにしたがつて、知らず知らずのうちに弱ってしまふのです。普段から口輪筋を動かしていないと、その周りにはほかの表情筋も次第に弱ってきます。その結果、皮膚がだらんとたるみ、頬やあごに締りがなくなってしまうのです。

パタカラ

では、表情筋をきたえるのに一番適したトレーニング方は何でしょうか。それが「パタカラ」という器具なんです。基本的な使い方は、くちびるの間にめこんで、三分間口をつむぐというだけ。しかも、一日三、四回でいいのです。ただ口をつむぐだけでなく、器具についたロープを使って、くちびるを上下左右斜めの方向に自由に引っ張る動きもできます。これによって、口輪筋だけでなく、それに繋がる頬筋、さらには周囲の表情筋や首の筋肉にも、ストレッチの効果を与えられるのです。



歯周病のお話

グラグラグする歯の治療は??

歯がグラグラグ動いてきたら、それは中等度又は重度の歯周病です。治療法はあります。ただし、病状の度合いによっては救えない歯もあることをご理解下さい。

中等度歯周病、重度歯周病にもなると歯を支える土台である歯周組織が破壊されてしまっている為、噛む力を受け止められず、歯が動いてしまいます。治療は外科手術や噛み合わせ治療を伴います。なぜなら歯が動くことで噛み合わせに問題が生じ、噛んで食べる機能に支障が出てしまっているからです。炎症の原因を取り除き、炎症を抑えるという治療、それにプラスして食べ

る機能を回復させるという重要な課題が生じるため治療が複雑化するので。その為治療期間も長く、その分治療費もかかります。加藤歯科医院ではすぐ抜くのではなく、なるべく歯を残す方向で治療を進めていきたいと考えて診療を行っています。それには患者様の協力、そして治療を続けていくと努力して頂く事が必要です。

できればご自分の歯で毎日美味しくお食事して頂きたいのです。あきらめず一緒に症状を最善の状態に向かうように頑張ってくださいましょう！

加藤歯科医院のホームページはなんと携帯からでも見ることが出来るんです！

URL入力画面でwww.kato.or.jp/m/と入力すると加藤歯科医院携帯サイトへアクセスできます。ただし、ブログや画像などは見ることができません。

それと、最近の携帯はパソコンのサイトも見ることが出来るので同じくURL入力画面でwww.kato.or.jpと加藤歯科医院ホームページのアドレスを入力するとパソコンで見えるような感じで楽しむことが出来ます。でも、容量が大きすぎて見れない画像もあります。良かったら一度試してみてください。

知ってたび自慢が出来る歯科雑学

歯医者に行くとき独特のにおいがありますよね。これにのにおいの原因はFC（ホルムクレゾール）という薬品なんです。歯の根の治療に使います。加藤歯科ではたまに使いますが、使った後は凄いいにおいです。

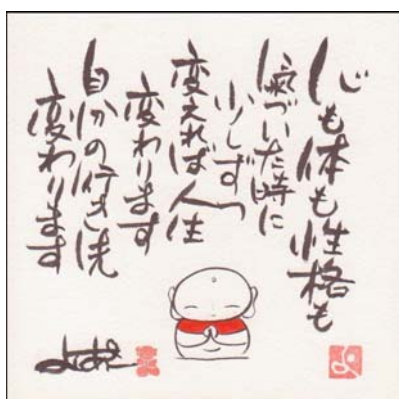


技士大田俊介さんからの挨拶

加藤歯科医院に勤務し、この度無事三年間の仕事にピリオドを打つことになりました。先々私は経営者として旅立つて行きますが、振り返ってみると長い様でとても短く毎日が勉強で充実しており、その中でも一番の成果だったのは出会いとご縁を大切にしていくということで、何いつても医院のスタッフに恵まれ大変楽しく仕事が出来たことですね！

最後に運命的なご縁で出会い尊敬する下関カイロプラクテック研究所・真田能彰（さなだよしあき）先生の詩から一つプレゼントし、挨拶とさせていただきます。

院長、スタッフそして患者様、本当にありがとうございました。



あれは、

カンガルーのそれを彷彿とさせた

今週の輝いていた人紹介のコーナー

十月六日の今週の輝いていた人

・中角小夜さん

いろいろ覚えることがあつて大変だけれどがんばっているから

十月十二日の今週の輝いていた人

・太田百威さんと作本優子さん

プリントを大量にまとめて作ってきたから凄いです



今月のコラム

今月は新メンバー中角小夜さんです。

最近めっきり秋らしくなってきた、また歳を一つ取るなあ(汗)と焦っている私ですが、親友の誕生日も近いのでその友達の話をしたと思います。

その友達とは中学生(一年生)の時に出会い、部活もテニスと一緒に毎日のように遊んでいましたが、お互いが悪ガキな為にクラスは一度しか一緒になれず、高校もバラバラになつてしまいました。高校も連絡は取っていました。その頃からお互いの誕生日にプレゼントを交換するようになり、最初はお互いキーキだったと思うんですが、この二三年はだんだ

んと高価なものになり、某ブランドの時計やら、香水やらとお財布には少しくッライ内容になつて参りまして・・・。(汗)

今年は何を買おうかと悩んで悩んで今に至っております。すでにサプライズパーティーは他の友達と計画済みなのですが、こればかりは悩んでしまいます。でもこの歳ですから何をあげても喜ぶと思つていますので(勝手に)楽しみながらプレゼントを買いに行こうと思つています。人が喜ぶ顔を見るとまたこんな顔にさせてやる!と燃えてしまいますが、このプレゼント交換、どちらかが結婚しない限り終わりはないと実感してます(笑)。

スタッフ+先生に聞きました

「コスプレするなら何のキャラクタ

ーがいいですか?」

・ルパン三世

大田俊介

・次元

岡大輔

・エルモの着ぐるみ

野村佳代

・峰不二子ちゃん

河野さやか

・オーブ軍の軍服を着たキラ・ヤマトか
封神演義の太公望

作本優子

・チェブラーシユカとはらぺこあおむし
とワカメちゃんとあんみつ姫

奥田友美

・魔女の宅急便のキキとアリエル

大田百威

・義お歯黒のにたついた怪しい占い師
加藤洋子

・胸にバットを詰めまくってラムちゃん
になるだっちゃ♥♥
中角小夜

・歌舞伎に出てくる大袈裟な衣装
加藤彰

彰先生の今月のおススメ図書



著者
「2日で人生が変わる「箱」の法則」
アービンジャー・インスティテュート

訳 門田美鈴 出版社 祥伝社

彰先生の解説

「箱」の中にいると人を物として見てしまう。つまり「箱」の中にいると周りが見えなくなる。しかも、知らないうちに「箱」を持ち歩いてしまう。さらに「箱」はウィルスのように周りの人に伝染する。それを理解するだけで「箱」から脱出することが出来ます。いったいどういうこと?なんのこと?つまり、この本を読めばあらゆる人間関係の悩みを解決できる・・・かも。

あとがき

今月も加藤新聞を読んでいたいただきありがとうございます。診療室から待合室を覗いたとき、加藤新聞を手にとつて下さっている患者さんがいたら私の顔はニヤつきます。一日の終わりに新聞をどれだけ持って帰ってもらえたか、残りの枚数を数えて、減っていたら私の顔はニヤつきます。私の毎日の小さな楽しみです。どうか新聞を持って帰って読んで、私をニヤニヤさせてください。

他の人に言われる前に自分で言います。が、この文章持ちが悪いです。

それでは先日の食事会の写真を見ながら今月はお別れしたいと思います。加藤新聞バックナンバーも置いてますので良かったら是非見てみてください。来月号も宜しくお願いいたします。



お知らせ

十一月二十四日(土)は

院長研修の為、休診させて頂きます。