

力口月新開一一号

パタカラで健康美人に

「いくらダイエットをしても、顔がボッチヤ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つそり感がでできません。

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いますがちですが、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、一日三回、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。

歯周病のお話

「グラグラする歯の治療は？」

歯がグラグラ動いてきたら、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理解下さい。

中等度歯周病、重度歯周病に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

べ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。これによつて、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。



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、くちびるの間にはめこんで、三分間口をつむぐだけ。しかも、一日三、四回でいいのです。ただ口をつむぐだけではなく、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引っ張る動きもできます。これによつて、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。

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つていただきましょう！

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/ 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。良かつたら一度試してみてください。

知ったう白髪が出来る歯科雑誌

歯医者に行くと独特のにおいがしますよね。このにおいの原因はFC（ホルムクリゾール）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、使った後は凄いにおいです。

普段から口輪筋を動かしていないと、その周りにあるほかの表情筋も次第に弱ってきます。その結果、皮膚がだらんとなるみ、頬やあごに締りがなくなってしまうのです。



技工士大田俊介さんからの挨拶



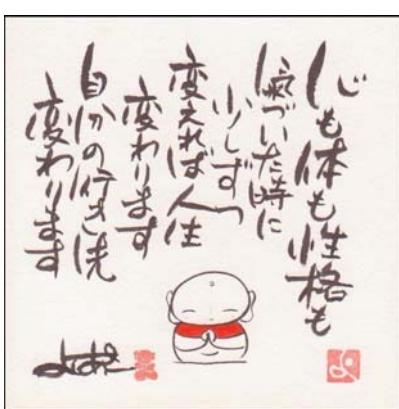
加藤歯科医院に勤務し、この度無事十三年間の仕事にピリオドを打つことになります。先々私は経営者として旅立つて行きました。振り返つてみると長い様でとても

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縁を大切にしていくこととで、何と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ネ！

最後に運命的な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トリ、挨拶とさせて頂きます。

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。

髭親父 by: 大田



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って大変だけ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



今月のコラム

今月は新メンバー中角小夜さんです。

最近めつきり秋らしくなつてきて、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いと思います。

その友達とは中学生（一年生）の時に出逢い、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しましたがよく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、最初はお互いケ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づつライ内容になって参りまして・・・。（汗）今年は何を買おうかと悩んで悩んで今に至っています。すでにサプライズパーティ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っていますので（勝手に）楽しみながらプレゼントを買いに行こうと思っています。

人が喜ぶ顔を見るとまたこんな顔にさせてやる！つ燃えでしますが、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います（笑）。

スタッフ十先生に聞きました

「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

彰先生の解説

「箱」の中にはいると人を物として見てしまう。つまり「箱」の中にはいると周りが見えなくなる。しかも、知らないいうちに「箱」を持ち歩いてしまう。さらに「箱」はウイルスのようになりの人に伝染する。それを理解するだけで「箱」から脱出することができます。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ことが出来ます。

アービングジャー・インスティチュート
著者
訳 門田美鈴 出版社 桂文社
「2日で人生が変わる「箱」の法則」



・歌舞伎に出てくる大袈裟な衣装
・歌舞伎に詰めまくつてラムちゃんになるだつちや♥♥ 中角小夜 加藤彰

・胸にバットを詰めまくつてラムちゃんになるだつちや♥♥ 中角小夜

・歌舞伎に詰めまくつてラムちゃんになるだつちや♥♥ 中角小夜 加藤彰

彰先生の今月のおススメ図書

あとがき

今月も加藤新聞を読んで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ニヤります。一日の終わりに新聞をどれだけ持つて帰つてもらえたか、残りの枚数を数えて、減つていたら私の顔はニヤニヤります。私の毎日の小さな楽しみです。どうか新聞を持って帰つて読んで、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、この文章気持ちが悪いです。

されど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つたら是非見てみてください。来月号も宜しくお願ひいたします。

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。

