

おでかけ情報

秋の紅葉巡りに行こう!! IN 京都

秋の紅葉を紹介したいと思います。秋は食べ物だけでなく、自然が奏でる様々な「秋」でもあります。暑さも去って行楽日和なこの時期に、色々な景色を見て癒されて見て下さい。

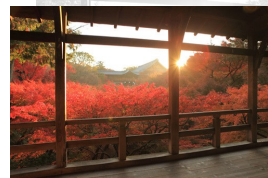
●●●今西歯科医院のオススメする紅葉スポットはこちら●●●

【東福寺 Tofukuji Temple】

時期11月中旬～12月上旬頃

京都の紅葉寺として有名な東福寺。谷間にかかる通天橋からは葉先が三つにわかれた楓に彩られた紅葉風景を堪能できます。眺める洗玉澗の紅葉は、何とも言えない美しさです。また、通天もみじと言われるトウカエデは一味違った紅葉をします。

境内は広いのでゆっくり散策できます。場所ごとに様々な見所を見つけられるはずです。11月中旬に行くと、もみじの色が緑、黄、赤にそれぞれ色づき、珍しい光景が見れます。



拝観 9:00～16:00 (受付は30分前まで)
通天橋などの拝観料 大人 400円 小中学生 300円
万丈庭園 拝観料 大人 400円 小中学生 300円

アクセス JR奈良線 京阪本線の「東福寺」下車 徒歩10分
JR京都駅から市バス202.207.208系統に乗車し、「東福寺」バス停下車すぐ

【伏見稲荷大社 Fushimi-Inari Taisha】

時期11月中旬～11月下旬頃

1300年にわたって、人簿との信仰を集め続ける「お稲荷さん」の総本宮。表参堂の紅葉は太木なだけになかなか見応えがあります。シーズンに先駆けてあたたかも桜門や大鳥居の朱に負けまいかと競うかのように色づくのが見所です。権殿北側から玉山社に向かって仰ぐと、桜・楓の紅葉が美しく眺められます。11月中旬を過ぎると惜しげもなく散り始め、石段左手の末社詣での人に降りそそぎます。



拝観 8:30～16:30
(受付は30分前まで)
拝観料 なし

アクセス JR「稲荷駅」徒歩すぐ
京阪電車「伏見稲荷駅」から徒歩5分

Team member Line up

今西歯科医院メンバーを紹介します。

名前 大下 麻依
出身地 広島県
星座 おとめ座
血液型 A型
趣味 音楽鑑賞
映画鑑賞



歯科衛生士

こんにちは。今年の5月からメンバーの一員に加わりました、歯科衛生士の大下です。患者様に少しでもリラックスして頂ける空間を作りたいと考えております。予防サロンでは、歯周病治療はもちろんのこと、虫歯予防やお子様のフッ素塗布にも力を入れています。また、治療のことだけでなく患者様一人一人としっかりと向き合いたいと考えていますので、歯のこと以外でもお気軽にお声おかけ下さい。

◆お口の健康を守ろう!! その②◆

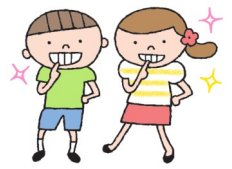
嚥下【えんげ】機能(飲み込む力)が低下してくると、食べ物や唾液を誤って気管へ飲み込んでしまうことがあります(誤嚥)。それによって、肺が炎症を起こし、肺炎になることもあります。この誤嚥性肺炎が、命を落とす原因になることも少なくありません。予防法として、嚥下機能を高めるとともに、口の中の細菌数をできる限り減少させることが第一です。嚥下する力が低下していると感じる人は、下の体操も行ってみましょう。

・・ 嚥下力を高める体操 ・・

①深呼吸 ゆっくり2～3回深呼吸をします。	②首をゆっくり回す 右、左1回ずつ首を回し、前後、左右に1回ずつ首を曲げます。	③ほほの運動 口を閉じたままほっぺを膨らませたりゆるめたりします。(2～3回)	④舌の運動 口を大きく開き舌を出したり引っ込めたりします。(2～3回) 舌で左右の口角を触ります。(2～3回)
⑤肩の運動 両肩をすぼめるようにしてからすっと力を抜きます。(2～3回) 肩を中心に両手をゆっくり回します。	⑥背筋を伸ばす 手を上に伸ばしたまま軽く前後左右に体を傾けます。	⑦呼吸保持 大きく息を吸って3秒ほど止め、吐き出します。	⑧発音練習 ハハハハ、ウラウラ、カカカカと発音します。
⑨最後に一度深呼吸をします。			



小児矯正について～その3～



こんにちは！！すっかり涼しくなりましたね。

前回の＜小児矯正のメリット・デメリット＞に引き続き、

今回は＜小児矯正の種類＞についてお話していきます。早期治療に用いる小児矯正装置は、取り外しのできる装置（可撤式）と、取り外しのできない装置（固定式）に分かれます。

ムーシールド



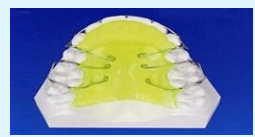
口腔周囲筋の不調和を整え、正常な筋機能に導き正常な咬合に誘導する装置です。

バイオネーター



成長期に下顎の前方成長を誘導し、受け口や出っ歯などの症状を治す装置です。

咬合拳上板



混合歯列期の過蓋咬合の治療に使用されます。過蓋咬合によって低くなった噛み合わせを高めます。

拡大装置



上顎の歯列の横幅を横に広げます。固定式拡大装置です。使用できる年齢は思春期ぐらいです。

リンガルアーチ



歯の裏側に装着するアーチ状の器具です。裏側から歯を押すことで、口腔内を広げ歯並びを整えられます。

小児矯正にはこのように、色々な種類の矯正装置があります。お子様の歯並びや骨格に合わせて設計し、一人一人に合った装置をお作り致します。当院では事前に丁寧なカウンセリングを行っております。お子様の歯並びが気になる方は、ぜひご相談ください。



■冷え性ではありませんか？？■

簡単に冷え性なのかチェックできる項目を並べました。一度ご自身でチェックしてみてください。

- 冷たい飲み物をよく飲む
- 果物、生もの、生野菜をよく食べる
- ダイエット中で食事制限をしている
- 運動は、ほとんどしない
- お風呂は、シャワーのみ
- 疲れがとれず、ストレスがたまりやすい

冷え性改善法を実践しましょう！

1. 体を温める…夜は半身浴で、できれば30分以上はゆっくりお湯に浸かりましょう。血行が良くなると気分もリラックスでき、冷え性の原因となるストレスも緩和させます。お湯の中で手足を、シャンプーの後に頭皮をマッサージすればさらに効果がアップします！



2. ストレスをためない

生野菜より温野菜にして食べたり、温かい飲み物を飲むなど、体の内側から温めましょう。血液の流れによって栄養が体の隅々まで運ばれます。ごぼう、山芋、しょうがなど黒い色の食材、寒い地方や秋冬の食材は体を温めてくれるので、積極的に摂取するのがポイントです。



●旬の食材で簡単スイーツ！！～その1～●

◆知って得する!!さつまいもの豆知識◆

セルロースペクチンという食物繊維が豊富で、大腸ガン、高血圧、糖尿病などの予防に効果的です。ビタミンCが多く含まれておりコラーゲン生成を助ける機能や、免疫を強化し、風邪を予防する働きがあります。

～火を使わない!!お子様と一緒にスイートポテト～

材料： さつまいも 200g・生クリーム30g
(9個分) グラニュー糖 45g・卵黄 1個・バター10g

1. さつまいもは皮をむいてレンジで温めてやわらかくしておく
2. フードプロセッサに材料を全て入れて、よく混ぜる
*フードプロセッサが無い場合は柔かくしたさつまいもを袋に入れ、麺棒で叩いてつぶす。
つぶしたさつまいもと他の材料をボールに移してよく混ぜる。
3. 型に流してオーブンで20分焼く

出来上がりまでは約30分です。

