



沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>



先日姪の結婚式で東京に行き、結婚式が終わってから新幹線で京都まで足を伸ばしてみました。
なんと高校の修学旅行で行って以来の、およそ半世紀ぶりの京都旅行です。

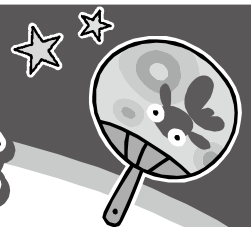
京都に来たからには、やっぱり金閣寺。「金閣寺」は通称で正しくは、「鹿苑寺(ろくおんじ)」というそうです。
そして外国人が行きたい観光地で毎回上位に食い込む伏見稲荷大社。有名な1000本鳥居の姿は別の世界に吸い込まれてしまいそうな魅力がありました。

禅の心を感じられる龍安寺の石庭。白砂を敷き詰め、帯目(ほうきめ)をつけ、15個の石を配した枯山水の庭です。この石庭は立って見るのが正しいスタイルだそうで、立ち並ぶ石の数は全部で15個なのですが、どの角度から眺めても必ず1個の石は他の石に隠れて見えないように造られています。とても不思議ですよ！

この次は紅葉の頃にもう少しゆっくりと時間をかけて観光したいと思っています。 院長 沖次郎



あなたも「^っ歯科通」になれる？



歯医者が出題する

“歯とお口”のクイズ

皆さんは、歯みがきに何分くらいの時間をかけていますか？ 忙しい朝はサッと済ませ、昼は外出先でガムを噛んで済ませる…と言う人も多いかもしれませんね。 そのような人でも、**1日1度**は丁寧に歯をみがいて、しっかりと歯垢を落としましょう。 そこで今回はこんな問題を出題！

Q 歯みがきにかかる理想の時間は何分くらいでしょうか？

1 3分

2 5分

3 10分

4 15分

