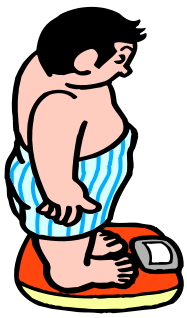


# ごとう通信

第 67 号

平成 18 年 7 月 1 日

いよいよ夏が来ますね。今年も暑い夏になりそうです。熱中症対策などもしっかりと無事に乗り切りましょう！ とは言え、訪問で外に出る機会も多い僕ですが、紫外線対策というものをやったことがありませんでした。まあ、UVカットのサンングラスを使用する程度です。今年は夏が長くなりそうなので何か考えてみようと思います。



さて、最近僕たちの自宅で最も活躍しているのは体重計です。体重だけでなく体脂肪や内臓脂肪、骨量や代謝量まで表示されるとい

う優れたものです。別に最近購入したものではないのですが、五月中頃「今年の夏はスリムになつて迎えよう！」と決意して始めたダイエット。特にストイックにやっている訳ではないのですがその成果を毎日何度となく確認しているんです。

おかげで大学二年生当時の体重に戻ってきました（マイナス6キロ）。実は以前から思っていたんですよ。これだけ身体を動かしているんだからダイエットをやる気になればすぐに結果が出るんじゃないかって。でも、結局身体の動かし方だったみたいです。もう少し酒量を減らせましょう少しやせるだろうな、などと考えているところですが、こちらは大きな壁です。ダイエット希望の方、いましたら

指南しますよ！

## 型どりのツボ

僕たちの診療ではお口の型をとることがしばしばあります。歯を削った後に金属を作るためだったり、入れ歯を作るためだったり。この型どりは目的によって大きさが異なります。小さな金属を作る時はその部分だけ模型が出来ればよいのですが、入れ歯を作るとなると大きな枠を入れて型どりしなくてはなりません。そんな時、吐き気を感じる方もおられます。何を隠そう、僕もその気があります。学生時代の実習でつらい思いをしたことがあります。

このような方にとって歯医者での型どりはつらいものです。そこで一つのアイディアをご紹介します。左右の鎖骨が中央で交わる位置に天突