



本当に世話をかけします

歯磨きの大切さ

愛

(歯科コンシェルジエ 菊地正子)



併肉くすのがろをお運をしけ歯ちるで  
せのコリ当を大か取口動迎、落がや手年と  
てマシム院選切らつのはえおち生んが齢こ  
、ツがはのびでハておる手てえにかをろ  
快サあ毛ハますミカ手8こ入ゆ、はり指で、  
適する先ブレし。ガラ入〇とれく永まだし  
なジのがラよハキ取れ歳も次も久だつま『  
口にでやシうづのりので可第の歯齒たす齢』  
腔適、わラ習組大2能で・にがかが  
状し汚らブシ慣む切〇に、生あら  
態てれかロはをのさ本な歯・えりでその漢字  
をいがく、ス毛身でをのりを。変ます。昔、  
保ま落先には掲歯ま失現わせ  
ちすとしつの着なげがしわ代りん、生  
ましかクやけくて残た。ず医  
し定やもコわて、いせに学齢やれは偏  
よ期す毛ンらお子まる8最はとがた年に  
う検く東パかく供すよ0期発共て齢旁  
。診、がクいこのう2の達に、のをは  
も歯多トもとこ齢、0時抜乳赤し令

いもがりま月しや  
一良まれはてつみ  
入くすまスははきさん  
な。しーいまさん  
おい十たパましんに  
月そ五ね。ムンでし  
見う夜。今一でし  
は暖すけ月月ンでし  
かよをはとどよ朝は。  
く見後重う晚  
し深るのなかの今  
てまの月り、今寒の秋  
おるは見、お年には  
樂秋片しに月十天のには  
み冷見三氣中体驅け  
下えで夜に秋調け  
さ込縁がものを足  
み起あ恵名崩で

受付だより

# せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

H20.1月からはじまりました「せきぐち歯科新聞」が 今月で  
80回目の発行となりました。今後も色々な情報を発信いたし  
ますので、どうぞよろしくお願い致します。

を寄を名費の協新  
よ付しはみ賛聞  
ろさてイ多で者周  
しれ下ニ額全名り  
くまざシのがの記口  
おするヤ資金運名で  
願方ル金運名で  
い詳を、を営さま  
しし募な必をれま  
まくはしてどかすた  
てどしな空  
スいんて私欄  
タまないてたに  
ツす名まいちは  
フ。称するの  
ま尚で。のこフ  
で、もそがのイ  
お協かこ現活リ  
た贊まで状動ビ  
ズ金いでは、ボ  
ねはま会す。みラ  
下全セ社  
さ額ん物なン  
いボ。ラ3サ輸ん  
皆ン〇!送のア  
さテ〇ク費善活  
んイ〇ルや意動  
のア円、現へに  
ご活の個地募活  
協動協人活け  
力に贊 動

## パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

### 子供の歯肉炎

へだいの磨 し大をよ目的が應らはは場  
歯さまづき歯よ切持つなけえ歯進合、10  
科いすラで肉うだちて歯まの磨行、免代  
のツす。炎と、科しあきが免代で歯  
でシ、ン当一 気き自檢よるの速疫  
是グ院は予 づれ分診う。物習い力歯  
非指での かいのを。を慣為の周病  
お導は予 声もお防 磨のるしべつ小いに  
掛け行子法 けつさは あく中こてるけさお罹  
くてん歯 が心 が心 期心みかんた

永歯が萌えそろ  
までは仕上げ磨きが  
大切です!





## 子育て歯っぴースマイル☆



### 「歯にいい食生活のポイント」



歯を虫歯にさせないためには、歯磨きだけではなく、食事も大切です。  
いつもの食生活を見直して、お子さんの歯を強くしましょう！

1 姿勢…よく噛むためには食べる時の姿勢がとても重要です。足を床などにつけ、上半身をまっすぐにして顔を正面に向けると、しっかりと噛むことができます。子供用椅子に座っている場合は、踏み板に足がつくよう高さを調節し、足がブラブラしないようにするといいと思います。しっかりと足が着いていることで噛む力が20%もアップします。

2 歯にいい食事…歯にはそれぞれ役割があります。 前歯→噛み切る

犬歯→切り裂く

臼歯→すりつぶす

これらの歯が機能するように、噛みごたえのある色々な食材を取り入れた食事を心掛けてみてはいかがでしょう。しかし、噛みごたえのある二かたい食材ではありません。煮たり、炒めたりした野菜などのしっとりした食感のものの方が、噛みごたえがあるのです。

3 食欲…食事は楽しくするのが一番ですね。忙しい毎日、子供に先に食べさせ、お母さんやお父さんは後、ということも少なくはないでしょう。実際、私も夕食が出来るまで子供が待てず、ついつい先に食べられるものを与えてしまいますが…。これでは子供の食欲もなくなり、食事に集中してくれません。するとだらだら食べになり、お口の中が大きく酸性に傾き虫歯になりやすくなります。なるべく家族で向かい合い、同じものを食べ、食事の時間を楽しく過ごすのも、食欲につながります。

歯の生え始めは、虫歯になりやすい時期です。噛む習慣は、虫歯を予防するだけでなく、きれいな歯並びをつくります。

毎日、めまぐるしく過ぎていきますが、ほんの少し食生活を見直して、歯にいい習慣をつけましょう！

(歯科衛生士 小柳かおり)



## ★技工士歯かるかのひとり言★



「明眸皓歯」今も昔も「白い歯」はみんなの憧れですね。しかし歯の色は厳密にいうと「白」ではありません。黄色人種と言わる日本人の私たちは、歯も黄色味のある人が多いと言われています。対して白人や黒人は日本人よりも白く見えます。これはエナメル質の厚さに関係があります。

エナメル質は歯の表面のつるつるした部分です。その内側にある象牙質というのが黄色味のもとでエナメル質自体は半透明をしています。日本人はこのエナメル質が薄いので白人や黒人よりも黄色くみえるのです。つまり、少し黄色みがかった色こそが日本人本来の健康的で美しく見える色と言ってもよいでしょう。

ですが、年齢と共に色が濃くなったり、コーヒーやお茶、タバコのヤニで汚れがついたりしてしまうこともあります。また様々な理由でどうしても白い歯にしたい…！そんな方にはご自分の歯を直接白くするホワイトニングと、人工歯(被せ物)によってより自然に美しく見せる方法の2つがあります。

歯の色でお悩みの方は是非スタッフまで！！

(歯科技工士 鈴木晴夏)





# ●容子の歯なまるレシピ●



皆さんこんにちは。日に日に涼しさも増し秋の気配も色濃くなりましたね。  
この季節を寂しいと言う方も多いですが、私は個人的に一年で一番好きな季節です。  
今月の材料は10月～11月に旬を迎える「えのきだけ」です。



えのきだけ効能…ビタミンB1、B2などが含まれています。コレステロールの  
排せつを促す成分も含まれていますので、お肉を沢山食べる  
お鍋などには、えのきを入れてコレステロール対策をしては



## あっという間にもう1品★えのきわかめ

材料(2～3人分)

えのきだけ	1パック
乾燥わかめ	1握り
★しょうゆ	小さじ1
★ゴマ油	小さじ1
★鶏がらスープの素	小さじ2
★マヨネーズ	大さじ2



- 作り方 1 乾燥わかめとえのきと水を容器にいれて、レンジで2分温め水分をよく切る。  
2 ★印の調味料を混ぜて出来上がり。

スタッフには好評でした！スタッフの小さなお子さんも、モグモグ食べていたと  
聞きました。えのきは安価で栄養も豊富ですし、しかも作り方が簡単です。



皆さんも是非、お試しくださいね。

(歯科助手 平山容子)

院長評価 味→★ 手軽さ→★ コスト→★

スタッフ評価 味→★★★★★ 手軽さ→★★★★★ コスト→★★★★★

院長コメント…『みなさん、お気づきですか？ほとんどのレシピは、マヨネーズ・鶏ガラスープの素の味でごまかされていることを…。素材の味も感じず、えのきもワカメも結局はヌルヌルした食感です。味はみなさんのご想像どおりです！』



早ま性歯腫こうこ胞中痛ると白り用急免でとる先そみ  
めす化肉れどこれに更みと呼血まと病に疫すん可へれを神  
めす。しかてもこれを広にを徐び球すし状強力がど能根は、感  
にに。しかかもと一作が症感々まのてがいの自性尖「た無い歯な  
歯ごら痛多と一作が症感々まのてがいの自性尖「た無い歯な  
科相に難膿みい言歯つら状じにす死こ細進痛低そ覚が  
衛談な治のがい根てながる圧骸の菌行み下の症ありま  
な治のがい根てながる圧骸の菌行み下の症ありま  
衛談な治のがい根てながる圧骸の菌行み下の症ありま  
生下る性出出でま囊閉い進よ迫こな炎とすをなま状が  
士さ症へ口たす。胞じよ行うがのど症白る發どまが  
い状とがりがへ込うすに強膿を反血と症を放無い  
が変作しへめにるなくが總応球し引置して根尖病巣は  
あ化ら腫歯状こよ膿とり多く多称のの生ます。根尖病巣は  
るしれれ肉がんうの毒まります。根つ「でが防  
方てるたがなうと袋素す。根つ「でが防  
はしと部大くうしまがんうと袋素す。根つ「でが防  
ま、分きほま囊頸尖て膿き起御  
おい慢のくむす。のにく「たこ作



Q 「歯根嚢胞」とは？

歯っとして…Q!



# 楽しい歯話♪

## 「乳歯がぬけたらどうする？」

日本では上の歯が抜けたら縁の下へ、下の歯が抜けたら屋根の上に…と言うのが一般的ですね。では他の国はどうなのでしょうか?これが全て正しいと言う訳ではありませんが、一部だけ調べてみました。

日本と同じ習慣の国は中国、韓国、オーストリアです。しかし、オーストリアではペンダントやキーホルダーにする人もいるそうです。ベトナムは上の歯も下の歯も、屋根の上に投げます。イタリア、イスラエルは取っておくそうです。

寝るときに枕の下に入れる国もありました。そうするとアメリカ、イギリス、フランスでは妖精がコインや小さいプレゼントと交換し、メキシコ、スペインではネズミがコインなどに交換すると言われているそうです。妖精やネズミが持ち帰った歯はどこへ行くのでしょうか…本当に妖精やネズミなのか…親が、ではないのか…気になります。(笑)

みなさんはどうのようにしていましたか?



### 今月の「心に響く名言☆」…

『他人に対して苛立ちを感じた時は、  
自分について知るいい機会である。』 (カール・ユング)



よ出るに膜日④わをす③すは現暑②神病め①氣。あへ圧、節と生薬圧  
いるこ右なを々冬れ崩。秋。象さ夏不氣、春。季り氣、氣病生を体局が「上季節の変、わり目や梅雨どきは古傷が痛む」、「寒くなると血  
で方と記り弱がのてしこの夏やでの安と体の季管温象」気ごへに上季節の変、わり目や梅雨どきは古傷が痛む」、「寒くなると血  
しづがのまめ続季い、の季特地食季定し調季節病が象存の来が「上季節の変、わり目や梅雨どきは古傷が痛む」、「寒くなると血  
よ医あよす、き節ま閑時節有球欲節なてを節度、病が象存の来が「上季節の変、わり目や梅雨どきは古傷が痛む」、「寒くなると血  
う。療りう。いま病す節期病慢暖落・ど番し・節度、病が象存の来が「上季節の変、わり目や梅雨どきは古傷が痛む」、「寒くなると血  
う。機まに人・喘の・性化ち・のとや・息の変化と密接に関連して悪影響を受ける病気。気  
関を受診し・フ・急激・疲に・症なす・春。季は天氣の変化と密接に関連して悪影響を受ける病気。気  
同じ季節、相談し・エの・冬・息な・秋・季は天氣の変化と密接に関連して悪影響を受ける病気。気  
風冷た北風ない乾燥い季節病を引きは、自る季節の変わり目で  
早い時期により大きく影響がけ症を受とがけ原の寒因粘い

(ひまわり薬局薬剤師)

白井博文

## ひまわり先生 心の処方箋

### かうだと天気





← 治療前

治療後 ↓



ねい予らタうち でや無のヤ装戻であたんをし ま順るた年  
た防くつころ歯すすくな！置りすり時で直た2し番の！6少  
しのなきとん並ねい使のををを。まにいすの〇たがをこ月し  
（歯科衛生士）ま一つがにでび の用で歯付防歯しはたこで1一回樂のに時  
す環てあ感すが でですのけ止をた 前と 2笑つしこ矯間  
（としての動が良 ブキが裏てす動が1歯が私年一てみ！正が  
気しまとし くしていそて歯な 來にナ装経  
なもまのお磨つ ラま、側いるか 週での5  
る矯す分りきた ツすこにまたす今間1き場月  
方正。どまがこ シの直すめ装と程本ま合に  
は治そうしと ンた装接。の置な激をしは矯  
ご療のし！やで お皆外しでをし  
相を為て歯す見 ウリさすま

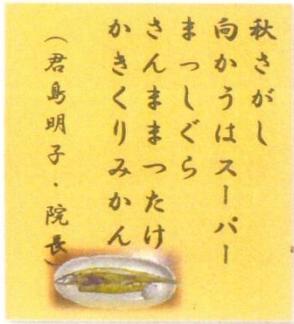
## きれいな歯なうび123！



## スタッフが作る 歯なうぐ川柳



向かうはスバ  
まつしぐら  
かきくりみかん  
（君島明子・院長）



（歯科衛生士） 秋季節はようやく秋め  
君島明子 皆さんも旬の秋などが  
の秋、食欲の秋など  
の後は、しっかりと  
歯磨きをして下さいね。



## い～歯の学校



### 「大切な永久歯、残根でも残す意味とは…」

歯の痛みに悩み、一層の事その歯が無ければ良いと思ったことはありますか？  
痛む歯を抜いてしまえば痛みには解放されるかもしれません。しかし、その歯を失うことにより身体の中では  
様々なことが起こり得るのです。

お口の中の感覚は敏感で、髪の毛1本噛んだだけでも分かります。それは自分の歯であっても、被せ物の人工の歯であっても、どちらも同じように感じることができます。噛んだというを感じる器官というのは、実は骨の中にある歯根周囲の組織なのです。しっかりと噛むことにより脳を刺激しますが、噛んだことを脳に伝えているのは歯根の周りの組織である歯根膜線維というものです。良く噛むことで、記憶力や学習能力を司る大脳の内部にある海馬錐体という神経器官は活性されますが、歯を抜くことにより10～40%の海馬錐体神経細胞を減少させてしまいます。つまり、歯を抜くことで学習能力や記憶力に影響を与えてしまうということです。その為、将来認知症になりやすいとも言われています。

虫歯や歯周病の進行で歯を残すことが難しい場合もありますが、どのような場合でも、なるべく抜かずに根だけでも残す治療をお勧めします。なぜなら、残した根の上に入れ歯を入れることでも、噛んだことはしっかり脳に伝わるからです。

また、根を残すことにより、根の周りの骨の厚みが維持されるので、入れ歯の安定にもつながります。抜いた歯は二度と生えることはありません。だから少しの根でも残しておくことが大切なのです。

当院がお勧めするプロスペックコンパクトストリムソフトの歯ブラシで、残根も含め、虫歯や歯周病にならぬよう  
に歯肉磨きをつづけましょう。

（歯科衛生士 菊地久美子）





## 超高齢化社会に向けて

～お悩み相談VOL 3～



質問)

「50歳代男性。両親は認知症です。認知症は遺伝しないと聞きましたが、とても不安です。私だけでなく、誰でも認知症にはなりたくないと思っていることでしょう。認知症にならないためには、どうしたらよいのですか？予防法があったら教えて下さい。」

答え)

認知症を予防するために、普段からどんなことに気をつけたらよいのか、ポイントを3つ紹介します。

## ① 生活習慣病を治療しましょう。

脳血管性認知症の発病に関係しているのは、高血圧症や高脂血症、糖尿病です。これらは、良くない生活習慣の積み重ねで発病する「生活習慣病」ですが、こうした病気がアルツハイマー病の発病にも関係していることが分かってきたのです。既にこうした病気になっているのでしたら、そのままにしておいてはいけません。血圧を下げる、コレステロールや中性脂肪を減らすなどの治療を続けて下さい。もちろん、生活習慣病にならないように生活習慣を見直すことが大切だと考えます。

## ② 適度な運動をしましょう。

肥満は心臓への負担を大きくし、高血圧や糖尿病、動脈硬化の誘因となります。また、運動は脳に良い影響を与え、アルツハイマー病の予防にも効果があると言われるようになってきました。ウォーキング、ジョギング、水泳などのような運動を汗ばむ程度の強さで続けると、脳の血流が良くなり、脳が活性化します。運動の刺激そのものが脳の神経細胞を刺激するとも言われています。

## ③ 頭を使う活動をしましょう。

趣味の活動や頭を使う活動を続けている人は、こうした活動をあまりしていない人に比べて、認知症になる確率が低いのではないかと考えられています。新しいことを学んだり、技術を新たに習得しようとすれば、使う神経細胞の数が増え、神経どうしが結びつくネットワークが強化されます。あらかじめ脳を強化しておけば、年をとっても少々神経細胞が減っても、アルツハイマー病にならないだろうと推測されるのです。体力のある人は、少々の風邪ではへこたれないのと同じですね。

[h5v3v8@biglobe.ne.jp](mailto:h5v3v8@biglobe.ne.jp) (認知症ケア専門士 庄司)

☆院長先生からもう一つ！！！☆

## ④ 歯を大切にしましょう！！

歯と脳との密接な関連性はすでに様々な分野で言われています。自分の歯でしっかりと噛み栄養をとることは健康で楽しい人生を送るために必要不可欠です。

特に「奥歯の喪失」は記憶を司る「海馬錐体神経」に大きく影響し、最大で40%の組織への影響も報告されています。

## 禁煙への近道

「タバコを吸うと虫歯になりやすい。」イエスかノーか？

喫煙者は非喫煙者に比べて虫歯が多いという調査結果は、1950年ごろから出ています。戦後から2000年くらいまでは、社会経済水準や教育水準が低い国民ほど、喫煙者が多く虫歯も多いという統計でした。また、喫煙者の多くは健康意識が低く、口腔衛生の状況も悪くなりがちと考えられていました。

近年の疫学研究においても、やはり喫煙と虫歯は無関係ではないことが証明されています。そのメカニズムはまだ詳しく解明されていませんが、こんな風に仮定されています。喫煙により歯肉が下がりやすくなると、露出した歯の根の表面が虫歯になりやすくなります。唾液の分泌量が減り、唾液による洗浄作用と緩衝作用も低下するため、プラークが付着しやすいうえに再石灰化がうまくいかず、虫歯になりやすいというわけです。若い世代の喫煙者においては、非喫煙者に比べて1.7~5.3倍も、虫歯のリスクが高いそうです。

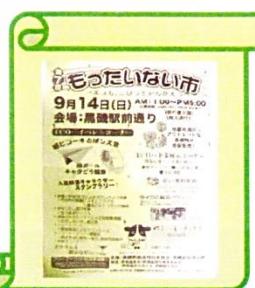
さらに驚くことに、妊娠中の喫煙は子供の虫歯を増やすことがわかっています。乳歯の種が作られるのは妊娠中期からです。この時妊婦が喫煙していると胎盤の血流量が減り、酸素や栄養の運搬量が低下するとともにタバコの有害物質にもさらされ、乳歯のエナメル質や象牙質が正常に形成されないからだと推測されています。当然出産後も受動喫煙を余儀なくされ、さらに虫歯のリスクが高くなるのです。受動喫煙のある子供は、家庭に喫煙者がいない子供に比べて1.1~3.4倍も虫歯になりやすいのです。ちなみに、禁煙により家庭内で受動喫煙がなくなった子供は、乳歯の虫歯のリスクが減っていくという調査結果もあります。

「タバコを吸うと虫歯になりやすい。」これは、イエスです！しかも自分自身だけでなく、身近な大切な人たちにも同じ影響を与えてしまいます。一日一回の仕上げ磨き、そして禁煙。強い歯を作りましょう。





## インフォメーション



H26.9/14(日) 黒磯駅前通り  
「もったいない市」が開催されました!!  
黒磯小学校6年生がご参加です!!



ハローアルソン・フィリピン医療ボランティアの  
物資を集めて下さいました。



事前に当院院長が  
黒磯小学校にて講演



へ 6年生皆さんです。

→



へ 手作りポスターで呼びかけ

へ 6年生女子とスタッフで

へ 手作りポスターで呼びかけ

今しかない  
この時間を使  
いき



へ たくさんの方に  
お声をかけて下さいました。

(歯科コンシェルジュ 君島明子)



## りさちゃんのこれって歯でな?

カルシウムをたくさん摂ると歯が強くなると  
聞いたことはありませんか?

乳歯にも、永久歯にもカルシウムはもちろん必要ですが、その際、牛乳や魚などでカルシウムを摂ると同時に、ビタミンD(シラス・しいたけなど)を摂る事で吸収がよくなります。

歯はお母さんのお腹の中にいる時から乳歯と永久歯の卵(歯胚)が、作られています。乳児期では、母乳やミルクなどでカルシウムやその他の栄養分を補えますが、離乳期に入つてからは噛む事を通して栄養分を摂っていく事になります。

丈夫な歯を作るために一番重要な事は、偏食をせず、バランスのよい食生活と適度な運動を心がける事なんです。

(歯科助手 人見理紗)



10月の予定	日	月	火	水	木	金	土
				1 休 ○/○	2 ○/○	3 ○/○	4 ○/○
〈診療時間〉 AM 9:30～ PM 1:00	5 ○・1	6 ○/○	7 ○/住	8 休	9 ○/○	10 ○/○	11 ○/休
PM 3:00～ PM 7:30	12 休	13 休	14 ○/住	15 休	16 ○/○	17 ○/○	18 ○/○
日曜のみ PM 1:00まで	19 休	20 ○/○	21 休	22 休	23 ○/○	24 ○/○	25 ○/○
〈往診日〉 火曜午後	○・1 火曜午後	○/○	休	休	○/○	○/○	○/○
〈休診日〉 水曜日 祝祭日	26 ○・1	27 ○/○	28 ○/住	29 休	30 ○/○	31 ○/○	
表示の見方				○…診療 ○…講演 ○…ご注意ください ○…休診 ○…学習会 ○…AM8:30～PM1:00 ○…往診 ○…勉強会			



いの知てな様いこは一いまてナリれい説ーない  
の世れをいよるの大ケるれ、ミーるうが最るるしだい神にとれる、つなーかを出十  
かもば照。りの天変月のたみー嚴イ国あ後神。からほは社日ーもこ出てくとら話雲月  
も女、らこもで照なもで、そ死密ザをるに、そしう神に頃師まと雲もな呼い合大は  
性やすの“弟大こ出、彼ぎ骸にナーハが参天れ、か様お信走たか地ごるばなう社旧  
なは太国えも神と雲ー女を、はギ国、上照は中  
しり陽のこおのにば神へしをイ・生何し大こに  
でーの最最姉弟なか無?て見ザイみに最御のは  
は女神も眞さるり月にてナザ”せ初神国ー  
生はが尊”ん大に“太左恐ギナによにでの集  
き強女いをに國しいだ陽目怖がミよこ退あ全まる  
し性神しは主からかのをし黄のつの出るてら  
こで、た少命もれら女洗て泉神て神す。のな  
と男あこのしが出てと神つ逃のの作様るこ神い  
は性るのか周祀雲はいとたげ国子つは“れ々神  
ではこ世もりら大こつき時帰で供た日とに様  
きいとのしのれ社のてれについでと本いは長  
なつを全れ神ては世て生ザあさとうとも

のらてうるそくた行い神社事  
の世れをいよるの大ケるれ、ミーるうが最るるしだい神にとれる、つなーかを出十  
かもば照。りの天変月のたみー嚴イ国あ後神。からほは社日ーもこ出てくとら話雲月  
も女、らこもで照なもで、そ死密ザをるに、そしう神に頃師まと雲もな呼い合大は  
性やすの“弟大こ出、彼ぎ骸にナーハが参天れ、か様お信走たか地ごるばなう社旧  
なは太国えも神と雲ー女を、はギ国、上照は中  
しり陽のこおのにば神へしをイ・生何し大こに  
でーの最最姉弟なか無?て見ザイみに最御のは  
は女神も眞さるり月にてナザ”せ初神国ー  
生はが尊”ん大に“太左恐ギナによにでの集  
き強女いをに國しいだ陽目怖がミよこ退あ全まる  
し性神しは主からかのをし黄のつの出るてら  
こで、た少命もれら女洗て泉神て神す。のな  
と男あこのしが出てと神つ逃のの作様るこ神い  
は性るのか周祀雲はいとたげ国子つは“れ々神  
ではこ世もりら大こつき時帰で供た日とに様  
きいとのしのれ社のてれについでと本いは長  
なつを全れ神ては世て生ザあさとうとも

「神無月」



は姿諷いかくやはどな天うたててのこうろとはーたまはえけてち  
なを訪ら。相ど信り井も座尾のい出巻天わちは待るがいがあ  
い消湖ーと談う濃ーか何悪ら掛家うしき井しがいちでどる神る  
としへと笑とはかはいらとないずのを姿てつのはさつくあうと様年  
言たおみつ慌こお遠やおらとと松7でいき梁こわまたろし、だの  
わ:かるててち国いいり言今思思に巻やた真にこぎでびうて信けこ  
れえみふらにでやはうかつかきつ。つ樽だ出待れとも濃にと。  
てそりるーたかい大そじならてたか半てー赤ほ。したて待見国神  
いのに黒そめらて変れめりそ天がつしき信などーたせしつえの妙出  
る為な雲うい出下でにた龍こ上、ててた濃へもと。るまでな諷な雲  
。信りにかた向さあは神へに神いもの國らあ声す氣いい訪面で  
濃乗、いれろ及神様降は々る。だはへるがるだ。たの持は  
国湖つそ龍て。うば様はりりがま。遠舌龍聞とーがそ龍ち八  
にのてれ神知会、んたずてつた部だわいがこ天信、の神で百  
はそ信は様ら議こちるいいを屋尾しのをきえ井と濃しう様会万  
神こ濃有はせのれなはずこと驚にはのでペりそかのまちの議の  
無深国りかに模かる蒼るつか入信体、ろきこら神神いに姿を神  
月くの難ら行様らほくとしつ濃はこぺりに々さに見だした

とのの聞た神る、「さごがいこ様、集ま  
れ本あてと」とま  
て尊るいかでいら  
いはたら、あうな  
る。一諷。龍訪信縁  
明州あ私も  
そ神につはーは、  
れをはて大集  
も祀諷ご学ま  
巨る訪のがら  
大こ大話信な  
なの社を州く  
龍諷と以長て  
で訪い前野も一  
あ大うかだ良人  
る社もらつい

なせ秋ー大でうでていとなり神しずだいでいた旅 び  
いての因きあ今あ小そい壯、々たーろつは。つ行常名し  
だ出夜幡くるはる・んえ大超たのつう子こまたの々ーか  
ろ雲長の意携伊中などな越ちでのか供のあが季思つし  
うの白味し帶勢・素も歴しのは宗。たよ、節うだつ  
神た兎がか電・高晴我史た交な教欧ちうそ最にがけく  
。々ま異し話出のらがを民流くが州がなれ近な秋でづく日  
ににやな、で雲いしに形族に、関のこ歴もでる。にこん人  
思はーるー何を神マべも訪れ國れかなてで日だ成のよそ与よの史良は

