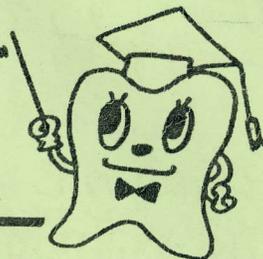




定期検診について



Q 定期検診は何をするの？

A お口の中をチェックして、むし菌や歯周病の状態を見ていきます。そして、ホームケアのアドバイスや歯石除去などの歯のクリーニングを行います!!

Q 歯石を取ってもらい、歯周病の治療が終わりました。でも、まだ定期的な検診が必要だそうです。なぜですか？

A 歯石は一度取っても、また溜まります。そして放っておくと治療前と同じ状態に戻ってしまいます。そのため定期検診が「かならず」必要です!!

 定期検診でできるこんなこと 

- むし菌&歯周病の予防&早期発見!!
- 治療を長持ちさせます!!
- 糖尿病の患者さんも経過良好!!
- 入れ歯の支えの歯を長持ちさせます!!

今からでも遅くない!! 今日からあなたも定期検診はじめませんか?





ニューイヤースタークルージング



日本で2番目に大きい客船「ぱしふいっく
びいなす」で、母と誕生日のお祝いに洋上の
一時を過ごしてきました。

見るのも過ごすのも初体験の一場は、出
港時のセレモニーのセイルアウェイには、嬉しくて
胸が高鳴り、涙がでちゃいそうな位感動しました。

洋上は、噂通りの楽園で充実の施設でした。
エンターテイメントショー観たり、フレンチの名誉ある
「ディシプル」持つシェフのフルコースディナーは、極上
の美味しさでした。おもてなしを受け、時の流れ
を忘れるほどに、のんびり充実した優雅な1泊
を楽しんできました。また、行けたらいいな〜♡

キッズクラブ

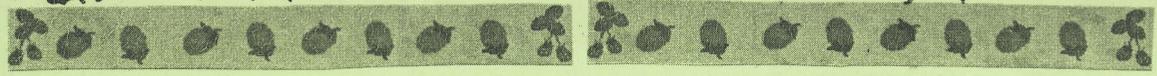
イチゴ狩り イベント 報告!!



みなさん、こんにちは、キッズクラブ担当のDH 松本です
去る、2月13日(土)に第5回イベント「イチゴ狩り」を
行いました。キッズ会員とご家族の計41名の参加者と
甘くて美味しいイチゴをたくさん食べる事ができました。

イチゴ狩りしながら、宝探しや重宝探しゲーム、食べた
イチゴの数によるクジ引き大会も行いました。どのゲームも
ごほうびがもらえるので、子供も大人も喜んでくださり、
カメラにかわいいポーズをたくさん見せてくれました。
少し雪も舞う寒いお天気でしたが、笑顔の絶え
ない素晴らしいイベントになりました。ご協力

ありがとうございました。イベント風景は、ひろかみホームページの
歯、歯の家族や歯、歯のイベントで紹介しています。ぜひご覧ください！



Dr 多田の

DEBU NOTE

〈第5食〉



こんにちは。ひろかみ歯科医院の歯科医師 多田です。
さてこの新聞が皆様の手が届くころには、もう春になっ
ていることと思います。今回は1つもの食というテーマが外
れて桜の話をしたいと思います。

今年の2月のことでした。僕が担当させていたただいてる患者さんが、
ご自分の家で育てている大きな桜の木の枝を持ってきてくださいました。
今年の寒い冬の中、何日が春のような暖かい日があったりで、その
時に桜の花が咲いたということでした。

ただ暖かいだけで咲くと白い花で、つぼみの時に太陽の光をたくさん浴びるときれいな桜色になりました。

桜のおかげで、雪の多かった今年の2月に待合室は、春の雰囲気に見られました。

この場をかりて、お礼申し上げます。
ありがとうございました。

息伸 桜の花を見ると、勤務中とはいえ、
お酒が飲めしくなります……。



マツコの



我が家の健康法

皆さんこんにちは。我が家で食べている長岡式酉考素玄米を
紹介したいと思います。健康のために玄米食を始めたとい
う方は多いと思いますが、普通の玄米は消化に時間がか
かり、胃への負担があると言われています。でも長岡式の
酉考素玄米は、消化時間が白米の2分の1、その上とても



やわらかくて、おいし～いのです!!
独自の炊き方で、玄米に小豆・塩を
一緒に専用の圧力鍋で炊き、専用の
ジャーで保温します。ジャーの中で発酵
が進み、玄米の色がお赤飯のようになり
3日目以降の玄米をいただきます。
10日たってもくさらない不思議な玄米!
食べてみたい方は箕郷町「貴美庵」
玄米御膳をど～ぞ! (Tel) 371-2650
* お昼のみ営業中です! (休日・日～火)



院長コラム

口の中は噛むこと、話すことなどいろいろな機能がそなわっています。

より長く健康でいるためにも、口腔内がきれいな状態にすることが大切です。

お口の中の健康を通して、みなさんの幸せに寄り添っていきたいと思います。

ひろがみ歯科医院 廣神克彦 

第1回

噛むかむクッキング



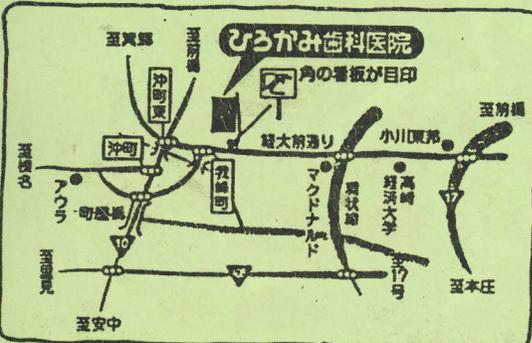
「菜の花と春キャベツの塩昆布あえ」

材料 (4人分)

作り方

- 菜の花 …… 1束
- 春キャベツ …… 3~4枚
- だし …… 1/4カップ
- しょうゆ …… 大さじ1
- 塩昆布 …… 10g

- ① 菜の花は根元を少し切り落とし、水につけてパリッとさせる。水気をきって3等分に切る。春キャベツはひと口大に手でちぎる。
- ② 熱湯を沸かし①をかためにゆでて、冷水にとる。
- ③ ボウルにだしとしょうゆを入れて②の水気をしぼり、しっかりきり、10分ほど浸して下味をつける。
- ④ 下味の汁気をきき、ボウルに入れ塩昆布を加えてしばらく置いて味をなじませる できあがり♡



- 受付時間: 9:00~12:30 14:30~18:30 (予約制)
- 休診日: 木曜日・日曜日・祝祭日 (祝祭日がある週は木曜日診療)

〒370-0085 高崎市我々峰町220-2

TEL: 027-343-1777

FAX: 027-343-1710

発行日 H22.3月 編集者: 金子

