



たばこと歯周病



たばこの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素など200種類以上の有害物質が含まれており、歯の周りの組織(歯周組織)に悪い影響を及ぼし、歯周病の進行を早めてしまいます。

タール(ヤニのこと)は表面にこびりつき、歯ブラシでもなかなか取れず、むし歯や歯周病の原因となる歯垢が沈着しやすくなります。

ニコチンは歯ぐきや歯を支えている骨などの健康な細胞を傷つけ炎症を引きおこし、歯ぐきの抵抗力が落ちてしまいます。

また、あるデータによれば喫煙者は非喫煙者と比べて、2~9倍の割合で歯周病にかかりやすいそうです。といっても、たばこを吸わない人が歯周病にならないわけではありませんので、油断は禁物です 😊

第2回

噛むかむクッキング



♥ 豚しゃぶ・ゴーヤ・厚揚げの梅ドレッシングかけ ♥

材料 (4人分)

- 豚しゃぶしゃぶ薄切り...300g
- 厚揚げ.....1枚
- ゴーヤ.....1本
- 酒.....大さじ1

(梅ドレッシング)

- 梅干.....2個
- 酢.....大さじ3
- みりん.....大さじ3
- しょうゆ.....大さじ3
- サラダ油.....大さじ3

作り方

- 厚揚げは熱湯を介して油抜きをし斜半分に切り、1cm弱の薄切りにし、ゴーヤは縦半分に切り種をスポンで取り、2~3mm厚さの薄切りにする。
- 梅干しは種を取り、梅肉をこまかく刻む。みりんは耐熱器に入れて、レンジで1分ほど加熱をしてアルコール分をとばす。ボウルに梅肉のみりん、残りのドレッシングの材料をカオえてよく混ぜる。
- 熱湯を沸かし、ゴーヤをさつ茹でてザルにあげて湯を切る。次に残った湯に酒を加えて、豚肉をさつ茹でてザルにあげて湯をきる。
- 器に厚揚げ、豚肉、ゴーヤを盛り合わせ、②のドレッシングをかける。

できあがり♡

片貝 DH イタリアンジェラート

みなさん、こんにちはー!!

これから夏が近づくとつれて、だんだん暑くなってきますね☀️
 そこで、今日私がオススメするお店は「まりをねど」というジェラート屋さんです💎
 ラムフルーツ、イチゴミルク、ティラミス、パイナップル、レアチーズ などなど
 20種類ものジェラートがあります!!どれも美味しそうで悩んでしまいます(笑)
 暑い日に冷たいジェラート、最高においしいですよ♥️

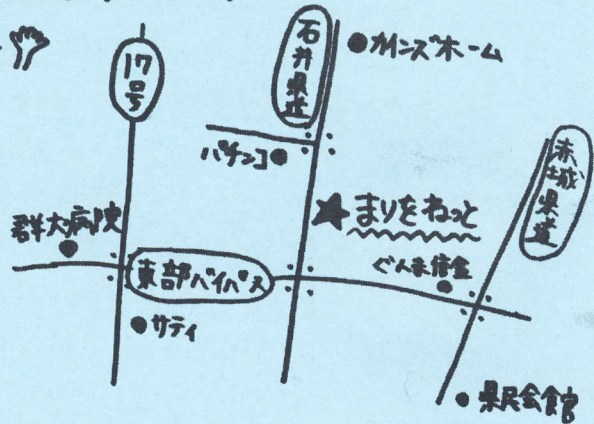
みなさんも、ぜひ行ってみたい下さい🍦🍦

▼営業時間: 11/19 (10時~21時)
 12/31 (10時~20時)

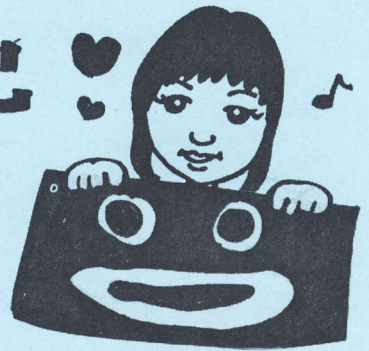
▼定休日: 月曜日

▼TEL: 027-235-3852

▼前橋市北代田町486-7



GLAY ライブ 日記



こんにちは☀️ 衛生工の石原です😊 今回は
 私の趣味である、ライブ観戦について熱く語り
 たいと思います(笑) 何年前から私は、お友ダチと

GLAYのライブに行く様になりました。関東を中心に、地元群馬や
 東京、埼玉など行っておりましたが、それではたりず、最近では大阪や
 福井県など遠征するほどハマってしまいました。ライブの迫りかやGLAY
 とみんなとの一体感が楽しいです🎵歌ってのて、汗ダクになり、ダイエット
 効果もあり...(笑) そんなダイエットなら毎日したいね!とお友ダチと
 話すくらいです🎵最前列のチケットをGetした時は、メンバーが近すぎて
 夢なんじゃないかと思うくらい幸せで鼻血が出そうでした🎵

これからも全国周る勢いでライブへ行こうと思います♥️

♡Dr.平田のハコトーク♡③

皆さん こんにちは!! 今回のハコトークは坂本龍馬について書きたいと思います。龍馬は生前に北海道開拓という夢がありその意志を継いだ子孫達のおかげに北海道で活躍され今も北海道に住まれているようです。実は函館も龍馬ゆかりがあり龍馬の生男の坂本直が函館裁判所の判事として函館に赴任していました。他には坂本家8代目当主坂本直竹は北海道のおかしで有名な穴花亭の草花の絵をモチーフにした包装紙のデザインをした方で有名です。函館には昨年11月15日(龍馬の誕生日と命日)に北海道龍馬記念館がオープンしました。日本人が一番好きな日本人である龍馬の記念館が函館の地にできたことは嬉しいです。函館に訪れた時にはぜひも行ってみてください!!



...さらにつづくぜヨ!!

ユツキャンのパラ日記 第3話

皆さん、こんにちは!! 木々が芽吹くこの季節が大スキ♡な受付コイタバシです。伊豆フライトツアーに行って来ました~♪♪...と言っても今回、ツアー2週間前に肋骨を骨折し、フライトなしの『食』担当で参加して来ました(笑)伊豆に着いて最初に食べたのは地魚ぶったたき井♡漬けアジにイカ、ウニ、クラととってもゴージャス!! 付いて来たミソ汁はカニ汁。新魚羊でめちめちめ美味スイ♡♡♡井ものは半分食べた所でダシ汁をかけてお茶漬け風によ1品で2度美味しい思いをしちめました♪夕食ではさしみ舟盛り、サガエ、伊勢エビの活造り、金目だいの鍋...など海の幸三昧!! ガッツリ食べすぎて、メインの『ビール』がほとんど入りませんでした(笑)翌朝のミソ汁には昨夜の伊勢エビの頭が!! これはすんごく美味しかったです。うん、また食べたい!! 今回、伊豆の大空を飛ぶことは出来ませんが、美味しい物を食べ、海を眺め、温泉につかる...という幸せいっぱいの旅でした♡フライトするのは次の機会の楽しみに...というコでおしまい♡

新しいスタッフの紹介



生方 智美

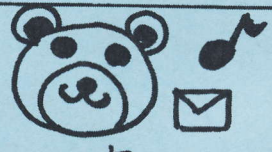
- ☆ 生年月日 63.10.12
- ☆ 星座 てんびん座 ♍
- ☆ 血液型 O型
- ☆ 趣味 ボード・旅行

3月から ひろがみ歯科医院で
 お世話になる事になりました。
 話す事が好きなので
 気軽に声をかけてください。
 よろしくお願ひします



院長コラム

「メール相談」



最近、歯や歯周病のことで悩んだり、歯科の治療で悩まれている方からメール相談をうけます。

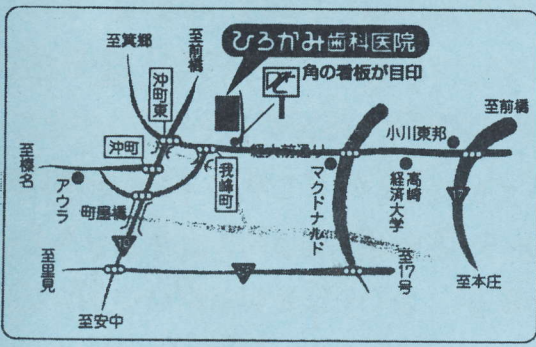
メール相談をして不安が解消されて安心された声を聞きます。

All About (オールアバウト)というジャンル別に相談ができるサイトにも参加しています。

歯科のことなら、遠慮なく聞いて下さい。

今話題のツイッターもはじめましたので、つぶやきを聞いてみて下さい。

ひろがみ歯科医院 廣神克彦



♡ 受付時間: 9:00~12:00 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
 高崎市我峰町220-2
 TEL 027-343-1777
 FAX 027-343-1710

発行日: H22.6月 編集者 金子