



# appy ニュース

DH フラ  
36hula  
2013年最終号

みなさんアローハ♡新聞系の生方です!!寒い日が続いて  
いますが元気に過ごされていますか?!今回はハワイ大好きな私が  
最近 通い始めたフラダンス<sup>♀</sup>についてお話ししたいと思います!!  
私たちがよく口にする『フラダンス』…実はフラ(hula)はハワイ語で  
「ダンス」を指す言葉です!!なので フラダンスではダンス・ダンスになってしまします<sup>♂</sup>

ハワイでは「フラ(hula)」と呼ぶのが普通のようにです<sup>♂</sup> フラはハワイの伝統的な  
歌舞音楽です。ハワイでは海・山・太陽などの自然のもの全てに神が存在するとい  
われていました。それらの神々に祈りを捧げる際に踊られたのがフラ  
でした。踊り一つ一つに意味があり、神々に感謝し、愛を込めて捧  
げる美しい踊りです♡まだフラを始めて数ヶ月の私ですが、  
フラの音楽や踊りにすっかり魅了され、こんな寒い時期でも  
音楽が流れると気分はもう常夏ハワイです☀️笑”  
いつかステージで踊れるようになったらまたご報告します♡



## 2013年もありがとうございました!!

スタッフの今年を振り返るの一文と来年の抱負の一文です!!

井上優子	健 → 飛	佐藤 浩二	経 → 駿	矢島 英理	初 → 挑
関口裕子	健 → 楽	2014年もひろかみ歯科を 院長 希望 よろしく願います	逢 → 結	石井 留美子	輪 → 華
石原 瞳	波 → 穩			大塚 理恵	感 → 頑
松本 美樹	変 → 励	青木 雨	逢 → 結	小坂橋 幸子	幸 → 優
片貝 るり	楽 → 実	堀口 由紀	充 → 進	小栗 優美	新 → 達
生方 智美	挑 → 清			広神 真知子	幸 → 願

# DH 石原の旅行日記\*

こんにちは。衛生士の石原です。

少し前になりますが、5月にハワイに行ってきた。

今、流行のパンケーキやマラサダ、他にも定番のロコモコやガーリックシウリンポなど、ほぼ食べてばかりの旅行でしたが、特にインパクトがあったのは、日本にも上陸している Eggs'n Things のパンケーキです。クリームが沢山のっていて、迫力がありません。

味もおいしくて、見た目以上にフワッと食べられました。

他にもシュノーケリングやクルージングもしたりと、ゆっく

ハワイも満喫することができて、楽しかったです。

またハワイに行きたいと思いました。



## Dr. サトウのチョコと役立つ話

こんにちは、今回院内新聞で初めて記事を書くことになりました。よろしくお願いします。

第1回はフッ素についてお話ししたいと思います。

フッ素は歯の表面を覆っているハイドロキシアパタイトという物質に入りこみ、フルオロアパタイトという酸に強い物質に変化します。このことにより歯が酸に溶けにくくなるためムシ歯を予防することができました。

家でも手軽に使えるフッ素入りの歯磨き粉を使うときのポイントとしては、歯磨き後に1回だけ少量の水ですすぐことです。口の中に残ったフッ素がむし歯予防の効果を高めてくれます。フッ素を上手に使ってむし歯を予防していきましょう。

# ☆ 倉 沢 の イ イ ト コ 〇 ☆

みなさん こんにちは! 歯科衛生士の 灰島 英理 です。 ☆  
今回は 私の地元の 倉沢町 について書きたいと思っております。 倉沢町には  
おいしい料理のお店や、キレイなドライブコースなど 良い所がたくさん  
ありますが、この時期にオススメしたいのは「温泉」です! 数ある温泉の中で  
今回ご紹介したいのは 相間川温泉 です。 なせかといいますと、  
クリスマスの頃になると毎年キレイなイルミネーションが飾られるのです。  
毎年少しずつ飾りが増えているのか、結構規模が大き  
去年は「サンタクロースは 何人隠れているか?」などクイズのイベントも ☆  
あってとても楽しかったです。 今年はどうな飾りになるのか楽しみですね! 😊  
11月23日(土) ~ 12月25日(水)まで 飾るそうなので、皆さんぜひ  
行ってみて下さい。 イルミネーションを見て冷えた体は温泉で温めて、 ☆  
風邪を引かない様気をつけて下さいね!

☆ ☆ ☆



皆さま こんにちは。 受付の小栗です。 今回、初めてこのスペースを担当  
させていただきます。 第1回目ということで、まずは少し自分の話をします。  
私の名も「小栗」ですが、小栗上野介や小栗旬、オグリキャップとは  
全く関係がないようです。 少し残念ですね。

また、私には姉と妹がいて、三姉妹の真ん中です。 ちなみに 身長は  
私が一番大きいです! 笑

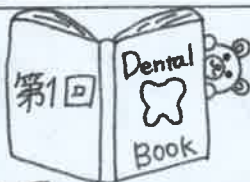
さて... 自分の話はこのくらいにして、今回は私の好きな事について紹介  
させていただきます。 私は映画を見るのが好きで、特に最近気  
に入っているのが、アイアンマンやアベンジャーズなどのマーベルのシリーズの  
作品です。 これから公開される作品には、マイティ・ソー2 や  
キャプテン・アメリカ2、さらにアベンジャーズの続編も公開されるようで!  
まだまだ目が離せません!!

皆さんも機会がありましたら、ぜひ見てみて下さい。 では。



ひろくま先生の

# 歯科講座



# 定期検診のお話

お口の中の健康状態は「どんな風にメンテナンスあるいはケアをしたか」で歯がどの位長く使えるかが決まっています!! 毎日歯磨きしてはいますが100%プラーク(歯垢)を落とすことは難しく、歯ブラシの届きにくい所や、苦手な所に残りやすいです。歯石やプラークが付いたままになると**歯周病**や**むし歯**が進みやすくなります。定期検診では衛生士のプロの手によって普段磨きにくい所(歯と歯の間、一番奥の歯)をキレイにして歯を長く使える環境をつくっていきます!! 一度キレイにしても再度プラークが付着するのが早くて3か月なので**定期的なクリーニングが、必要不可欠**になります!! **患者さんと私たちの2人3脚**で、むし歯や歯周病になりにくい健康な口腔内をつくっていきましょう!!

ひろかみ歯科医院では**3か月に1度**の定期検診を  
すすめています!!



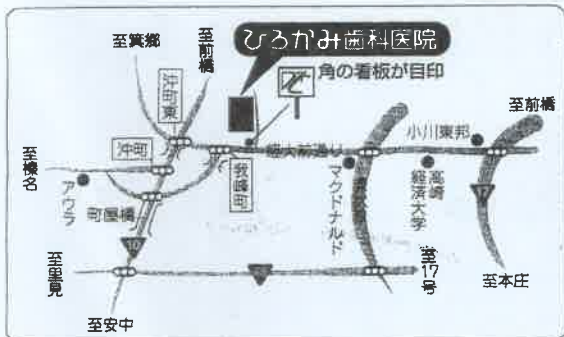
ひろかみ歯科

Face book

\* Face book 廣神克彦

\* Face book ページ

- ・歯を大切に ... 歯のことについて毎日載せています
- ・ひろかみ歯科医院 ... ひろかみの出来事について載せています
- ・群馬県高崎市ホワイトニングなら「ひろかみ歯科医院」... ホワイトニングの情報を載せています
- ・高崎っていいね! 倶楽部 ... 高崎の情報を載せています



♡ 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)



TEL 370-0085

高崎市我峰町 220-2

TEL 027-343-1777

FAX 027-343-1710

編集者: 生方

H25・12月発行