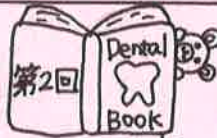




DH ぷい♡ひろかみ

ひろく先生の


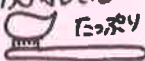
歯科講座




ちかくかびん

知覚過敏のお話

みなさんこんにちは!! 暑い日が続いていますね、今回は「知覚過敏」についてお話します
「ズキン!」「キーン!」。ある日突然 やってくる知覚過敏、今までは何もなかったのに
冷たい物を飲食したり、歯ブラシの毛先が当たったり、風が当たるだけで「歯がしみる」そんな
症状で困った事はありませんか? ではなぜ知覚過敏が起こるのでしょうか?

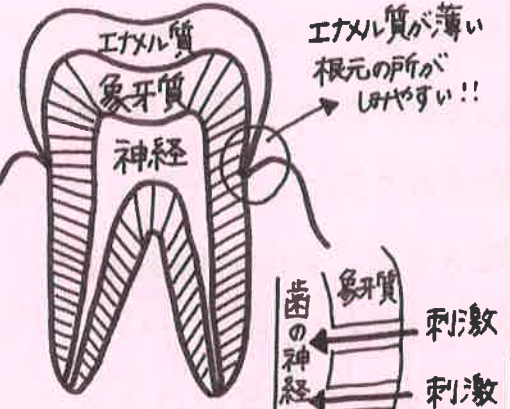
- ・力強いブラッシング 
- ・多量の歯磨剤を使用してる 

知覚過敏が起こりやすい原因

- ・歯ぎしり 
- ・歯周病
- ・酸の多く入っている飲み物
食べ物をよくとっている

他にも様々な原因があります 

歯は図のように頭頂の部分はエナメル質という非常に固い素材に覆われ、中は象牙質、そして神経が通っています。しかし根の表面にはエナメル質がないため、根が歯肉から露出すると象牙質に刺激が伝わり、それが歯の神経まで届いてしみるのです。



予防法



★歯ブラシと歯磨剤選び★

毛先が石更い歯ブラシ毎日使用し、力任せにブラッシングするとエナメル質を削るおそれがあるので、正しい圧で、毛の硬さは普通かやや柔らかめをオススメします!!
歯磨剤は知覚過敏抑制剤の含まれているものをオススメします!

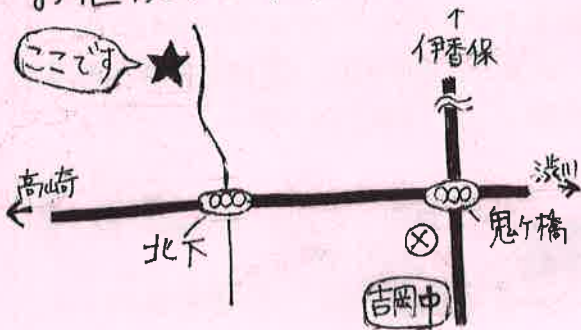
★食べ物・飲み物に注意★

知覚過敏の症状が強い時は酸の多く含まれているものをなるべく少なくし、長時間口の中に入れておかないようにしましょう!

●●● | まーリーのオススメ ●●●

こんにちは!! 衛生士の堀口です。

最近、私が気に入っているお店「蕎麦茶寮 きむら」を紹介します。
このお店は、ランチがお得だと地元で評判、ということで行ってみました。
ランチメニューの1つ、「天井ランチ」。私はいつも天井ランチを頼みます。天井と蕎麦の
セットなのですが、卵焼き、梅ぼし、漬物、白玉だんごもついてボリュームがあります!!
蕎麦は、石臼で挽き、手打ちしたもの。弾力があって、のど越しもいいですよ。
お値段もお手頃です。ぜひ、一度行ってみてください。



●アクセス●

高波線、北下の信号を伊香保方面へ曲がる。
そのまま直なりに行き、左側にあります。

北群馬郡吉岡町大字北下522

TEL: 0279-55-0887

営業時間: 11:30~14:30

17:30~22:00 (夜は予約制)

水曜日定休

こんにちは! 衛生士の石原です。

今回は、私がやっているヨカについてお話したいと思います。

ひろかみ歯科医院では、毎週水曜日の夜に、院長先生を初め、

数名のスタッフとヨカをしています。私も参加をして約8か月くらい

経ります。初めの頃の私は、体が硬く、前屈しても手が床に届かない

くらい硬く、ヨカのポーズも、みんなについて行くのがやっとの

状態でした。今では手が床に着くくらい柔らかくなり、

ヨカの流れもスムーズについて行ける様になりました。

そして何よりヨカが終わった後、1日の疲れがなくなり、心も体も

スッキリして帰る事ができるのでとても気持ちいいです。

これからも引き続き健康のために続けていきたいです 😊

Dr サトウのチョコと役立つ話

こんにちは、今回は口臭について書いていきたいと思います。

口臭の原因は口の中の細菌です。

主に舌の表面に白い苔のように見える舌苔を細菌が分解することによって臭いが生じます。

予防法としては普段の歯ブラシに加えて

舌磨きによって舌苔を除去すること、洗口剤によって細菌の増殖を抑制することが効果的です。

虫歯や歯周病、全身疾患などの病気が原因の場合はまず病気の治療を受けましょう。

かき氷 慈げん

こんにちは！ 衛生士の青木です！ 最近かき氷ブームでテレビなどで特集をしていることがあると思います。今回私が紹介するお店は熊谷にある「慈げん」です！ このかき氷は氷の削りの

技、こだわり抜いたシロツツのおいしさ、意外性の富んだ幻想的なメニューばかりです。行くたびにメニューが違うので何度行っても飽きない！！ とリピーターが多いとのことですよ！ 秋・冬でも変わり種のかき氷があり、見た目の迫力

もあるのでいつ行っても楽しむことができます！ 開店前に大行列が並ぶことができるお店としても有名で終わり次第終了になってしまうので、Twitterなどで最新情報をチェックしてからふらっとおでかけしてみるのもいいかもしれませんね！

ちょっとドライブがてらふわふわ絶品のかき氷をぜひ食べに行ってみて下さい！！

住所

埼玉県熊谷市仲町45

Twitter [慈げんの業務連絡]

@Jigen Kumagaya

🐻 倉漣のイトコロ 🐻

皆さん こんにちは！ 衛生士の矢島です。今回ご紹介する 倉漣のイトコロは、満寿池（ますいけ）です。ここでは マス釣りができる つりぼつや、バーベキュー場、陶芸教室が体験できます。

他にも、マス重が食べられるお食事処もあります。

新鮮なマスを使っているので、とっても美味しいですよ！

皆さん ぜひ、美味しいマスを食べに来て下さい😊

営業時間・AM10:00～PM8:00 金曜定休日

群馬県高崎市倉漣町権田12-1 TEL・027-378-2034



トマトの爽やか コンポート風マリネ

作り方

- ① トマトは湯むきする
- ② バットに白バルサミコ酢



材料：4人分

トマト小4個、はちみつ大さじ1、
水100CC、白バルサミコ酢大さじ1と1/2、
(果実酢でも可)
ブレンドペッパー 適量、フレッシュレモン、

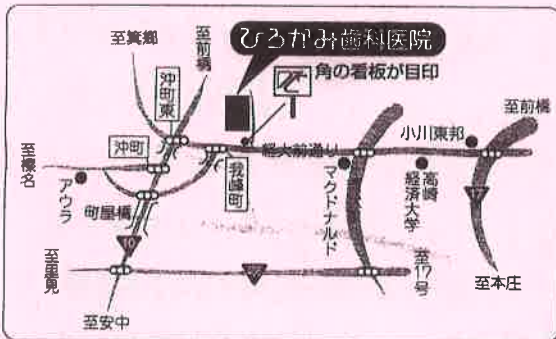
EX. V. オリーブオイル 適量
(普通のオリーブオイルでも可)

はちみつ、水を入れよく混ぜた

ものにトマトを浸し、半日たったら
食べ頃です！

器に盛り、レモンリーブオイルとブレンド

ペッパーをかけてめしあがれ🐻



☺️ 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