

ひろかみ

15号

appyニュース

Dr
77田の

DEBU NOTE

デブノート

<第1食>

こんにちは

ひろかみ歯科医院「食べる」担当の歯科医師多用です。

さてひろかみ歯科医院では月一回職員みんなでランチを食べに行くことになっています。

とてもおいしいイタリア料理を食べるのがうれしいのですが...
どうしても年頃の超美人歯科衛生士(??)のたくさんいるひろかみ歯科医院では、全部食べれない人、好き嫌がある、で残してしまう人が続出してしまっているのです。

そうすると残った食べ物がどんどん僕のテーブルにやってきます。

最近では休みの人が出てきてキャンセルをしないので、スタートが「二人前」のときもあります。

正直一人前で「足りるか?」といわれたら足りませんが...

そんなみんなのきれいなスタイルを保つために思うは僕のおなかの肉と、なっていくだけです。

そんなことでまたやせることのできないまま2007年も終わったメタボリック 27歳の冬でした。

2008

◇◇ひろがみスタッフの抱負◇◇

蘇る 院長

2009年までに
やせる たる

目指せ!! -10kg[△]
いしはら

きれいになるぞ!! KUMI

楽し・笑顔で...
Kochi

健康ですいせだぞ
いいな、篠原

早起きするぞ!!
つがじ

捨て上手になって
家の中もスッキリと! Yama

べい かのう

成
幸
一場♡

和 岸◇

技 Dr. みた

感謝の気持ちをもたくじん
言葉にする タモ

お料理するぞ!!
かねこ

思いやり♡
コイタバシ

健康 井上

ヨガ続けるぞ!!

タカヒ

ソニッケアー 新登場

体験してみませんか?

健康な体は歯磨きから

Point ◆ 輝く白さツルツル爽快感

◆ さらにパワーアップ

◆ 持ちやすい

◆ お求め易くなった替えブラシ

◆ 院長、スタッフ愛用中♡

毎分3000回
振動力!!

左右約5.5mm
振幅幅!!



詳しくはスタッフまで...。

院内の楽しい話題を"を更新中です...是非ごらんください!!

“歯っぴい家族”



こちらが歯科医院も参加しています♪

<http://www.gunmablog.net/>

★高崎近郊のギルマ・情報・お知らせで"身近な話題が"満載
の地域ブログ"を紹介!!!

高崎エリア (群馬県南西部)
群馬県"ブログ"



<材料>

レモン汁 ... 5個

にんじん ... 1/2

牛乳・生クリーム ... 各1カップ

バター、ナッツ油 } 各適量
レモン汁

お召したパンやクッキー ... 大粒4~5

(31354-2"でもOK)

<作り方>

POINT
① レモン汁を3mmの輪切りにスライス
※このとき水にさらさない!!

② 耐熱容器の内側に、にんにくの輪切

をこすりつけ、バターを塗って軽く塩こぼす

③ 鍋にレモン汁を入れたら、塩こぼす、牛

乳生クリーム、ナッツ油を入れたら5分煮る

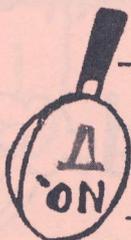
④ ③を②に移し、バターを溶かしたら小さ

く切ったパンを散らし200℃

のオーブンで20分焼いたら

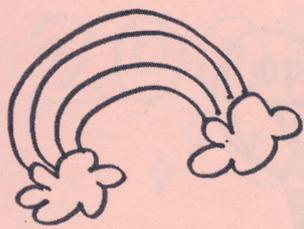
完成!!

⑤ レモン汁を3mmの輪切りにスライス



歯っぴい家族の
レシピ





院長コラム



～10年後 20年後に備える～
予防センターで

「歯は長く使いたいですね」という言葉をよく聞きます

「年を重ねても旅行したり美味しいものを食べたい」

「孫と一緒に食事に行きたい」

「カラオケで大きな声で歌いたい」

これらを聞くと人はごくあたり前の生活に希望
や楽しさを感じるものだと痛切に感じます

来院する方々が「ご自身の10年後20年後を見据
えて「歯」の予防をされ、健康で明るい人生を
おもちとされているのをヒシヒシと感じます

そういう方々のおかになりたいと日々感じています

院長 廣神 克彦



●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 高崎市浅草町220-2

TEL: 027-343-1777

FAX: 027-343-1710

ひろかみ歯科医院ケータイサイト →

