



目指せ！笑顔美人！



食欲の秋ですね！ みなさんしっかり噛んで食べていますか？
よく噛むことで...

- 頭蓋骨がバランスよく成長する
- 顔の表情を作る筋肉が鍛えられる

↓
“美しい笑顔”が生まれます♡

さらに👃 唾液が美肌を作ります！

噛むことで、唾液からホルモンが分泌され、顔の
皮膚細胞の代謝を活発にし、美しい肌を保てます。



よく噛んで、健康美人 & 笑顔美人♡

噛む回数目安 (可食部10g当り)

82回

74回

41回

8回



きざみキャベツ



りんご



ごはん



プリン

DHつがごしのヨガ日記

だんだんと涼しくなり、散歩をするのが気持ちいい季節になりましたね！
衛生士の塚越です。みなさんは何か体を動かすことをしていますか？
じつは... 週に一度ひろがみ歯科医院の2階でヨガ教室をしています。
国際ヨガ協会の美人先生に来て頂いて女性らしくなるためにビシバシ
厳しいレッスンを受けています。

本当は、おしゃべりをしすぎてストレッチがしてないのに“もうこんな時間!!”
ということもあるのですが、診療後の疲れた体がヨガのおかげでとてもリ
ラックスできています。

今年1月から始めたヨガですが、半年を過ぎ肩こり・冷え症が良くなったり
姿勢がキレイになってきたりと続けたことで体にうれしい変化が出てきて
ますますヨガを楽しんでいます。

みなさんもぜひぜひストレッチから始めてみて下さい♪

本の紹介

『水は答えを知っている』
江本 勝 著

みなさん こんにちは!! 歯科衛生士の塚越です。
私は今“読書の秋”真っ直中です。そんな私がみなさんにおすすめ
したい本があります。『水は答えを知っている』という本です。
この本は水を氷結させてその氷結晶写真からメッセージを言葉を取り
ます。水に“ありがとう”という言葉を見せた時と“ばかやろう”という
言葉を見せた時の氷結晶の違い、いい音楽を聴かせた時に見せる
何とも美しい氷結晶。思わず水が言葉や音楽を理解できるの!?!と
不思議な気持ちになります。私達人間の体も60%は水が
占めています。健康で幸せな人生を送るために体の中の水を
いつもきれいにしたいですね♪ この本は、私達人間が
どう生きるべきかという多くのヒントを与えてくれます。
みなさんもよからせひ読んでみて下さい😊



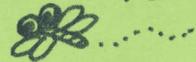


マイナスイオンたっぷり

ネイチャーツアー体験談



受付の市地です。先日観光雑誌をみていたら、りすやかもしかに会えるかもというフレーズが…。期待を胸に軽井沢の星野エリアにあるピッキオのネイチャーツアーに参加してきました。野鳥の森に入る前には、貯水池のような所でヤゴをみました。ラッキーなことにヤゴからトンボへ羽化している瞬間も目にすることができました。実際、森の中へ入っていくと、鳥のさえずりを聞いたり、アブラチャンというユニークな名前の木をみたり、熊やいのししなどの足跡や熊が木に登る時につけた爪の跡をみたり、植物や昆虫、動物を身近に、感じることができました。ここには語りきれないほど、何もかもはじめてで「ドキドキ ワクワクした2時間でした。ネイチャーツアー終了後には、車で移動中に野性の猿にも出会うことができました。近場でこんなに自然を満喫し、充実した時間を過ごすことができるなんて思いませんでした。皆様もぜひ、いかれてみてはいかがでしょうか？



Dr. 多田

DEBUNOTE

〈第2食〉



こんにちは。ひろかみ歯科「食」担当の歯科医師多田です。今回は夏休みの僕の祖父母の思い出を話します。祖父母の家に遊びに行くと、いつもお昼は店屋物のざるそばでした。ある日他のメニューが食べたくな、たので、「ラーメンが食べたい！」と言いました。そしてテーブルにはラーメンとざるそばと笑顔の祖父母がいました。「さ、ざるそばはいらないよ……。」「とは言えなが、たので、一生懸命ラーメンとざるそばを食べました。

そうしたら次からはいつもラーメンとざるそばが出てきました。ある日「カツ丼も美味しいよ」というので、カツ丼を注文しました。そしてテーブルにはカツ丼とラーメンとざるそばと笑顔の祖父母がいました。「そ、そんなに食べないよ……。」「とは言えなが、たので、一生懸命、カツ丼とラーメンとざるそばを食べました。

そうしたら次からは……。言わなくてもわかりますよね。そして気づいた日こんな体になりました。

孫のみなさん、がんばるのはほんとほんとに。
おじいさん、おばあさん、がんばるのをほんとほんとに。
そんなメタボリックな28歳の思い出でした。

特別投稿

院長のお父さんによるガンのお話です!!

- 『口腔癌も早期発見・早期治療』 広神 伊吉.....
- 癌の治療には、手術・放射線治療・化学療法等がおこなわれていますが
- 最近では高度先進医療である重粒子線が癌治療には素晴らしい効果を
- 上げ高い評価を受けています。
- 重粒子線施設は群馬大にもできる予定です。
- ある病院の自販機コーナーで出会った東京都出身の43歳の男性は、
- 下の奥歯が虫歯でしたが、未治療のため歯の一部が欠け残った部分の
- 歯が舌の横奥を刺激し舌癌に、リンパ腺が腫れ咽頭癌さらに肺癌と
- 治療が不可能になりました。
- 「もっと早く見てもらえば良かった」と言いましたが、この症例からも癌は
- 早期発見・早期治療が必須条件と思います。
- 常日頃、体の変異や異常を侮ることなくCT・MRI・PETなどで
- 早期発見を促すことも大切であると思います。

院長コラム

北京オリンピックで金メダルを取った北島選手には平井コーチという人がいます。平泳ぎ100m 決勝の前に「勇気を持ってゆくりいけ」と言ったそうです。その言葉を聞いた時、診療室で知覚過敏の人に「歯磨きは一生懸命しようと思うとカガはいりますから、ゆくりやせて下さい」と話していることを思い出しました。

歯周病治療では患者さんとともに三人四脚(ご本人・歯科医・衛生士)で口腔内の「金メダル」を目指していきたいと思っています。

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 高崎市我妻町220-2

TEL: 027-343-1777

FAX: 027-343-1710