



Dr ひろかみ








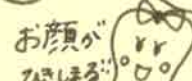
# 噛める秋・食欲の秋

みなさんこんにちは!! 新聞系の生方です。まだ残暑が残る今日この頃ですが、いかがお過ごしですか?! 今回は「食欲の秋」という事で『噛む』についてお話します。噛むという行為は、おいしく食事をとれるばかりか、全身のさまざまな健康維持に欠せないものです。そのためには健康な歯である事がとても大切です!!

★よく噛む  
★大効果★

## ひろかみのはいしゃ

美味しい秋の味覚を  
思いっきり噛んで  
楽しみましょう!!

- 肥満防止  太りすぎ防止  $\frac{1}{2}$   $\frac{1}{2}$
- 発音はっきり  ハキハキハッキリ
- がん予防  がんがとてイイ効果
- 味覚の発達  おいさがよくわかる
- 脳の発達  そうだ!!
- 歯の病気予防  むし菌に負けないぞ!!
- 胃腸快調  おなかスッキリ
- シャープなお顔  お顔がみえる!!

「よく噛む」ということは「かたいものをしっかり噛む」という事ではありません。あごの発育や口まわりの筋肉は噛む力ではなく、噛む回数によって違いがでてきます。ご飯のようなやわらかい食品も上手く、回数を多く噛んで飲みこむ。これを毎日くり返すことで、あごが運動不足にならないようにしよう!!

# 私のおすすめ

こんにちは！衛生士の堀口です。今回、私がオススメするのは赤城にある温泉「天地の湯」を紹介します<sup>SSS</sup> この温泉は、約7000万年前の海水が温泉(化石水)となって、地下1540メートルから湧出しています。源泉掛け流しです。内湯は、木造りで露天風呂はとても眺めが良く、特に夜景はキレイですよ。ほかに、家族風呂やペット専用の露天風呂が設けられていて様々な方がご利用できます。湯は、無色透明で、温度は少し熱めなので、とても良く温まります。赤城の方へお出掛けの際は、ぜひ、一度行ってみてください☆

天地の湯

〒379-1115

群馬県渋川市赤城町溝呂木1270番地

TEL:0279-56-5333 FAX:0279-56-5163



## 四国の旅 ～徳島～



こんにちは、衛生士の青木です！夏休みを利用して四国・徳島まで旅行に行ってきました。徳島といえば「阿波おどり」本場の阿波おどりを間近で見ることができました。400年の歴史を持ち、徳島の阿波おどりが最も有名で各界の著名人達が毎年訪れているそうです。会場では一般の方から参加者を募集しておどるところもあり、また地元ローカルテレビでは阿波おどりが生中継で放送していて、会場に行かなくても臨場感あふれる阿波おどりを楽しむことができます!!  
おいしいものもたくさんあるので機会があれば足を運んでみてくださいね!



# Dr.平田のハコトーク♡ ラスト

皆さん こんにちは!! 歯科医師の平田充です。

突然ですがこの度 10月20日をもって退職する事となりました。

大学卒業後 研修医を経て 13がみ歯科医院にて7年間 重労働させて頂きました。素晴らしい患者さん達や スタッフに恵まれて とても楽しく充実した毎日を送ることができ幸せでした。今日まで頑張ったのは院長先生はじめスタッフのサポートのおかげだったと感謝しています。今後は舞台を 北の大地 北海道へと移します。自分の理想となる 歯科医院を作るべく コツコツと一歩ずつ進み、地域の皆さんに愛される 歯科医院を作りたいと思っています。今まで本当にありがとうございました。

## ☆バツバツ葉ごたえ☆

### 材料 (2人分)

鶏ひき肉	200g
蓮根	100~150g
★片栗粉	大さじ2
★パン粉	大さじ2
★しょう油	大さじ1
★砂糖	大さじ1
・しょう油	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・みりん	大さじ1
・水	大さじ1
卵黄・大葉・ねぎ	お好みで♡

### 作り方

- 1 皮をよく洗った蓮根をジッパー付きの袋に入れ、麺棒で お好みのつぶれ具合まで叩く。 COOKPAD 参照



たにき蓮根の  
鶏つくね

- 2 1の袋にひき肉と★を入れ、袋の上からよく揉んで混ぜる
- 3 小判型に成形し、油をしいたフライパンで両面をこんがり焼き色をつけたら、酒をふり蓋をして弱火で5分ほど 中まで火を通す。
- 4 3に・を入れ、一煮立ちさせて、からめれば完成♡ お好みで卵黄、大葉をのせてめしあがれ♡



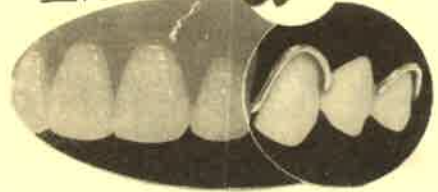
# 金属のない入れ歯

# バルブプラスチックのご紹介



金属のバネが**ない**入れ歯

金属のバネが**ある**入れ歯



こんな方にオススメ

- 見た目で見え隠れ  
入れ歯とわかってしまうのは嫌
- 入れ歯のせいで、人目が気になる
- 入れ歯への違和感が消えない
- 金属アレルギーがある

## バルブプラスチックの4大特長

- 1 見目が**美しい**
- 2 薄く軽く丈夫
- 3 発音やしゃくもスムーズ
- 4 金属アレルギーにも安心

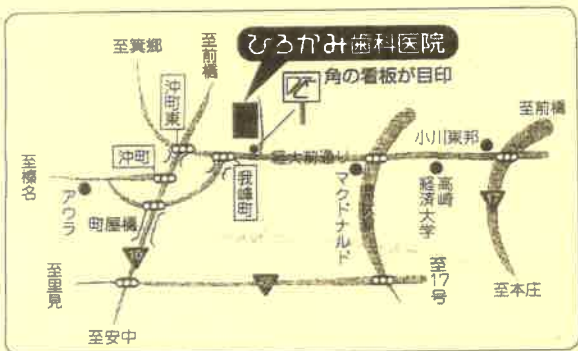
使ってみての患者さんの声

バネがないので  
大きな口でも  
笑えるように  
なりました

フィット感  
バッチリ

見目が  
自然

軽い



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