



appy ニュース

DH
ひろかみ

ひろかみ先生の
歯科講座



ドライマウスのお話

みなさんこんにちは!! だんだんあたたかい日が増えてきましたね!! さて!! 今回はドライマウスについてお話します。口が渴いて食事がいらい、口の中がネバネバするなどの症状を感じた事はありますか?! ドライマウスは唾液が少なくなることで、口内乾燥症といわれる病気です。唾液が減ることによって様々なトラブルが増えてきます。

ドライマウスの 主な症状...

- ・唾液が出にくいと感じる
- ・口臭が気になる
- ・口やのどが渴く
- ・口の中がネバネバする
- ・パンやクッキーが食べにくい ...

→ 常に口の中が乾いている状態が3か月以上続いている場合ドライマウスの疑いがあります

薬による副作用

噛む回数が少ない
柔らかい物が多い食生活

原因

ストレス

シェーグレン症候群

口呼吸による原因

様々な原因があるのです!

予防

- ★ ストレスなどの緊張状態にあると口の中が乾きやすくなります。ストレッチなどをしてストレスを溜め込まないように!!
- ★ 噛みごたえのある食事をする
- ★ 水分を多くとる
- ★ カフェイン・アルコール・ニコチン量を減らす
- ★ 唾液腺マッサージ

ドライマウスによって 起こる症状

- ・むし歯になりやすい
- ・歯周病になりやすい
- ・口内炎が起きやすい
- ・口臭が出てくる...などが起きてきます

ひろかみ歯科ではドライマウスの予防につながる唾液腺マッサージを含む
リラクゼーションマッサージを行っていますのでお気軽にお声かけくださいね!!♡

歯列矯正について

こんにちは! 受付の小栗です。今回は私が現在行っている歯列矯正についてお話しします!

皆さんは歯列矯正にどのようなイメージをお持ちですか? 私が持っていたイメージは、

★銀色の針金がついている★痛い★時間とお金がかかる

などでした。実際にやってみるとまさにその通りで、針金で唇や頬の内側がこすれて

痛かったり口内炎がくり返しできたり、歯が動いて痛かったりします...

ですが!! それを乗り越えられる良いこともたくさんあります♡

♡見た目が綺麗になる♡歯並びを気にせず笑える♡咬み合わせが良くなる♡歯磨きが

しやすくなる などなど良いことばかりです!!

私は現在針金が入ったばかりで痛みがある真最中なのですが、歯が少しずつ並んできました!

全て終了した時のことを考えると今から楽しみです!

歯列矯正をお考えの方や悩まれている方がいらっしゃいましたら、私の実体験でよろしくねば

お話しできますのでお声かけ下さい!

※当院では歯列矯正を行っておりませんので、矯正歯科を紹介させて頂くようになります。

オズマ パン屋さん

★ こんにちは 衛生士の伊藤です。

今回私が紹介するのは

「HEAT BREAD ANTIQUE」というパン屋さんです。

★ Woder Goo 高崎店のすぐ隣にあります。

中にも私がおすすめするパンは「マニカチョコリング」というパンです!!

★ パン生地のデニッシュにチョコチップとワルニがたくさん入っていて

とってもおいしいです。1コ ¥550(税込)でボリュームがあり

★ 家族や友達と分けて食べることもできます。

★ レンジで少し温めて中のチョコが溶けている時に食べるのもオススメです♡

みなさんも良かったらぜひ食べてみてください♡

DIY 大家のオススメ絵本♡

私がオススメする絵本は『ママがおばけになっちゃった』です。
テレビでも紹介されるなど、話題の絵本です。

物語はママが事故でなくなってしまうところから始まります。
息子を心酔したママがおばけになって現れ、途中途中
笑えて、そして泣けるお話です。

子供にとっては辛いお話かもしれませんが、この本
にはお母さんが子供を思う気持ちがいっぱい描かれて
います。

実はこの本、私の娘が6才のお誕生日プレゼントにほしい!!
と言って買った本なんです。笑えるところで笑えて、泣けるところで
涙を流して泣けること、子供の心の成長を感じられる本だと
思いました。

毎日忙しい日々を送っているお母さんたちがあたりまえに
過ごしている子供との時間の大切さと幸せを改めて感じ
させてくれるきっかけをくれる絵本です。



病医院がわかる本

Hospitown

創刊号

全国から患者が集まる専門病院
くも膜下出血を防ぐ
「脳ドック」
やっかいな頭痛をピタリと診断
「頭痛外来」
親子関係のストレス解消で治る!
増え続ける小児心身症
病院が大きく変わり始めた
大学病院が遠くなる?

【ホスピタウン
JULY 1991
80P
】

【おたきりにさせない
老人病院選びのキミ、手はこれだ
】

橋田壽賀子

絶対役立つ 世界から
176名の大情報

安心して預けられる病院
豊富な診療科目など

東大病院は大丈夫か!

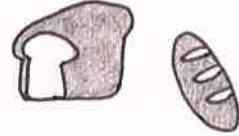
ひろかみHappyNEW'S

先日、定期検診で来院された患者さん
から、**23年前**の院長が載っている雑誌
を頂きました!! 開業した当時の院内、
23年前の院長…とても気になりますよお笑
内容は定期検診の重要性や予防
についての内容でした。今も23年前も
変わらず、予防を大切にしている当院を
改めて知る事ができました!!
ひろかみ歯科は今年で**28年目**に
なります。これからもスタッフ一同頑張り
ますので よろしくお願ひします。

倉洲のイトコロ

皆さん こんにちは！ 衛生士の矢島です。今回ご紹介する私の地元 倉洲のイトコロは、「倉洲パン工房湧然(ゆうぜん)」です。置いてあるパンのほとんどに卵・牛乳・バターを使っていないこだわりのパン屋さんです。あんぱんや、メロンパンなど菓子パンがありますが、私のオススメは味噌パンです。ぜひ食べてみてください。

定休日をご確認してから足を運んでみてください！



〒群馬県高崎市倉洲町水沼1244-1

TEL: 027-378-3766

さつまいもとナッツのパウンドケーキ

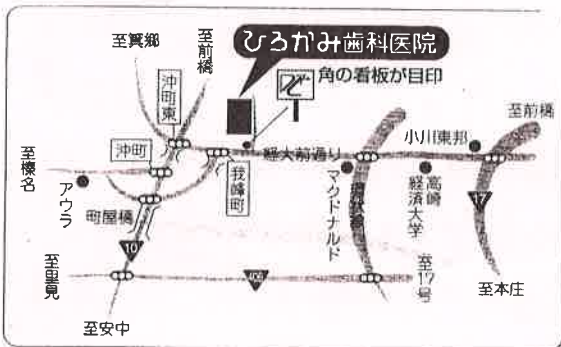


- 材量**
- さつまいも …… 中1本
 - ホットケーキミックス …… 150g
 - 卵 …… 2個
 - バター …… 10g
 - 牛乳 …… 70cc
 - ナッツ …… 適量

- ① 1cm角に切ったさつまいもをアワ抜きし、電子レンジで約5分加熱する。やわらかくなったさつまいもの半分を潰す。
- ② バター、牛乳をよく混ぜ、溶き卵と潰したさつまいもを入れ混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスと、残してあったさつまいもとナッツを入れ混ぜる
- ④ パウンドケーキの型にクッキングシートを敷き、その上から③を入れる。180度に予熱したオーブンで40分焼いて出来上がり！



さつまいもとナッツのパウンドケーキ
美味しい♡作ってみてね



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

H28年 3月 発行 編集: 生方・矢島