

ブラシ点検してますか?

あなたの歯ブラシは今、どうな、ていますか? も先が開いていたりしませんかるも先が開いてしまった歯ブラシでは 新い南がシの約60%しか歯垢(歯に付かたろれ)を落とすことが できませんらまた、歯並びが良くないのにヘッドの大きい歯ブラシを 使いていると、毛先が興まで届きません。 安いからやよく宣伝しているからではなく....

的の歯に合う歯ブラシを選ぶことが大切です。

風場がムギノギオルいる	目プラシを100としまり	
(川)新い歯ブラシ	100%	
替えどきの歯ブラシ	80% (除去率かり
役立たずの歯ブラシ	60%	(XX)
0	100%	00

迷水時の水外)000人

目的をハッキリさせる!

どみなみかき方をしたいめかで歯がうシを選びましょう。必要なら 用途別に何本かそろえることも大切です。

★何以えば

・歯周ホッケット用・・・軟らかくて毛足の長いもの「とても便利」。 ・歯と歯ぐきの境目 ろ・・ワンタフトブラシ ・歯並びが悪い人

わからないことか、おれば、スタッフまでお尋ね下さいり

のんびりヨが目記

みなさんこんにちは、衛生生の塚越です。 今回は、ヨがにとってとても大切な呼吸法の腹式呼吸 についてお話します

◎腹式呼吸とは... ◎

1. 鼻で大きく見を吸ってお腹にたくさん空気を入れてるくらます 4つかけてゆ。くり

2. 27 283

3. 口でゆっくり見いをロまき、おり厚をべたんこにする 月复式'ロチロ及には内間でをマッサージする交か果もあり下半身の血行がよくなるそうなので、みなさんもせいひリラックスしておき式しくださいね。

思ちいさなたのしみ。

毎年、夏の終わり頃からインパチェンスの花のあれはそろそろかなあと気になりはじめる受付の市地です。みなさんはインパチェンスという花をご存知ですか?私は数年前、この花の小さな楽しみを知りました。秋になる頃から花の終わった所に緑のしてんな形のものができます。はじめてこれに触れた時には、ワッグと声を上げてしまりほど驚いてしまいました。はじけて種が出てくるだけなのですが、なぜかまた触れてみたくなってしまうんです。小さいものでも大丈夫ですが、なんといっても大きくろくらんだものがおすすめです。あの感覚きっとくせになりますよ。ちなみに緑のものもいも虫のような形になるのでおもしろいですよ。そしてなによりバッチフラワーによるとインパチェンスはいを落ち着かせ、いろいろと受け入れられるようになるパワーを持っているといりことです。今年はみなさんも試してみてはいかがですか。



(第4食)

こんにちは、ひろかみ当料「食」担当の歯科医肝多田です。今日は僕の食欲の秋の思い出について話します。

俊の大学時代の友人に宮城県の気仙沼出身の人がいました。気仙沼は三陸海

岸にある全国でで有数の港町です.

ある日、全国3位の水場が量をほこる名産のさんまを支人が「実家からくるけど食べる?」ときかれて軽く「うん、いいド」と返事をしてしまいました。

数日後や、てきたさ人まは約50匹!!!

こうらも、友人15人を呼んで、さんまる焼いて、食べて、大根をすりまけして力作業をくり返しました、煙がたかこめる部屋は狭っ智厚で、座、ている場所もありません。15人がさんまを持ちなかより立食パーティー!

終わ、てみればでもう、さん対は当分いいかない。そう見ってしまうほどのすごり戦でした。それから一週間ほど部屋からはさんまの見いがとれませんでした。

後然の飲るほどほどに

そしなメタボリックな似の見り出でして

銀イタリアンGロ! Gロ!=3

みなさんこんにまりは!!をから回すススメするイタリアンは"PASTAR"というお店ですか契約農家からの無農薬野菜と新鮮な食材を使いメニューをバラエティに富んでいます!アルトホームな雰囲気で390円~とリーズナブルな値段で本格的なハペスタが、ロースナブルな値段で本格的なハペスタが、ロースナブルな値段で本格的なハペスタが、ロースところも見られるので楽しくお食事することができまするみなさんも良かたらイラってみて下さいね②

★定休日:水曜日,第1・3火曜日 キテイクアウトあり!!

★Te1:027-372-8456 ★高崎市中泉町481 煥野堂敷地内

アラ院長コラム 歯はいいよな」

予防センターで50代の男性が言いました。

「50代になって目が悪くなってきても、何もできないけど、歯はいいよな。こうやて歯の周りをきれいにしてもらえば、歯周病にならなくてすむ人だから」

もう一人別の50代の男性が言いました。

動脈硬化の血管の中にたま、たプラークは的ではきれいに出来なくて、薬を飲むしかないけど、歯は歯医者さんがプラークをきれいにしてくれるからいいよねえ」と。

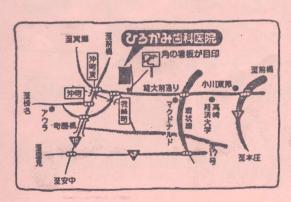
歯のまわりのプラーク(歯垢)をきれいにしていくことで、歯も長く健康に使うことができます。メインテナスで健康な歯を維持していきましょう。 院長 廣神克彦



お知らせ

ひろかみ歯科医院のホームページがリニューアルしました。 インプラント、入れ歯、子どもの歯の専用HPもあるので ぜひみなさんチェックして下さい。

http://www.hirokamishikaiin.com



• 发付時間: 9:00~12:30 14:30~18:30

(予約利)

• 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 高崎市线峰町220-2

TEL: 027-343-1777

FAX: 027 -343-1710

発行日 H21.09 編集者/金子

