



# 山梨の温泉♡ (DH 片貝)

みなさん、こんにちは♪ 今回私は、山梨に行った時に印象に残った温泉のお話をしたいと思います!!

## ① ほとろがし温泉

「あちの湯」「こちの湯」という浴場が2箇所あります。

私は「こちの湯」に入りましたが、天気が良かったので富士山がすごくきれいに見えました!!

「あちの湯」も新日本三大夜景に認定された甲府盆地を一望できるロケーションで、すごく人気みたいです。今度は「あちの湯」に入りたいです♡

## ② 神の湯温泉

貸切風呂がいくつかあるのですが、私は「洞窟風呂」に入りました。

水中ライトがきれいで、本当に洞窟に入ってるような感覚でした。温泉で心も体も癒されました～♡

みなさんも、山梨に行く機会があれば、ぜひ行って見て下さい☆

# DH 大塚の子育て豆知識『食生活が子供の知能を左右する?!』

“オメガ3脂肪酸”という言葉聞いたことがありますか? 簡単に言うと、魚に含まれるDHA・EPAや、 $\alpha$ -リノレン酸として、ごま油などに含まれる脂肪酸です。

オメガ3脂肪酸は胎児および乳児の脳の発達を促進させ、認知力の発達や集中力を向上させます。また妊娠中の母親が摂取すると、その子供が将来、アレルギーや喘息を発症するリスクを低下することも示唆されています。

逆に妊娠中にジャンクフード、ファストフード、マーガリン、サラダ油などを使用した揚げ物を食べ続けると、トランス脂肪酸が増え、オメガ3脂肪酸が不足状態になります。これは子供だけでなく、大人にも言えることです。

また、オメガ3脂肪酸には炎症を抑える作用もあり、オメガ3脂肪酸の摂取量が多い人ほど、歯周病のリスクも抑えられるそうです!!

# \* 松井田、子 \*

## \* みきてい の オススメ品 \*

こんにちは 衛生士の松本です。私の地元、松井田にある  
たわらせの「味噌まんじゅう」をご紹介します。遠方からも買いに  
来るというこのおまんじゅうは、しっとり柔らかとした生地の中に青じこを  
練り込み、唐辛子で少しピリ辛な味噌とナスが入ってるんです。

これが相性バッチリで、もう一つ!とハマってしまう

美味しです。4月下旬~10月末までの限定品です。

この夏、妙義山方面へお出かけの際はぜひ足を運んで  
みて下さい。

たわらせ

<住所> 安中市松井田町松井田 282

<営業> 9:00~18:00

<TEL> 027-393-3341

月曜定休

## 新しいスタッフの紹介です

歯科医師の佐藤 浩之です。受付の小栗 優美です。

4月から23か4 歯科医院で  
お世話になることになりました。  
患者さんが明るく元気に過ごせる  
ように頑張ります!

好きなことは映画を観ること、  
特に外国の映画が好きです。  
最近一番のお気に入りにはアベンジャーズ  
です。よろしくお願ひ致します!

歯科衛生士の矢島 英理です。  
趣味は旅行です。色々な所  
に行くのが好きなので、オススメの  
場所があれば是非教えて下さい。  
よろしくお願ひします。

歯科衛生士の阿部 伊三美です。  
明るく元気に頑張  
りますのでみなさん  
よろしくお願ひ致します!!

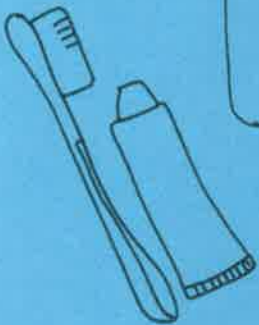


ひろくま先生教えて!!

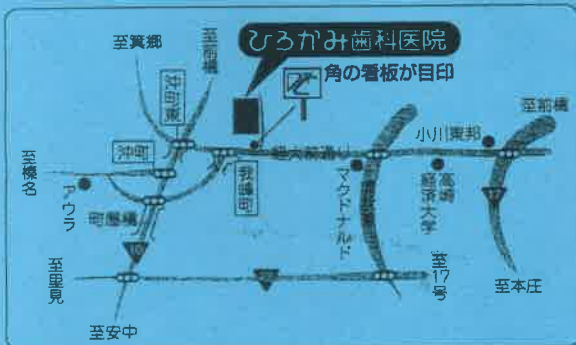
# 歯周病ってどんな病気?!



みなさんこんにちは!! 今回は歯周病についてお話します。  
歯周病とは**歯肉が細菌感染**を起こすことによる炎症、その結果歯の周りの骨が溶けて最終的には歯を失う病気です。初めは痛みはありませんが、歯ブラシをした時に歯肉から出血し、腫れ、うみが出る事があります。さらに進むと歯が揺れて痛みを伴うこともあります。そして最終的には歯が抜けてしまいます。原因としては**プラーク**という細菌の塊が歯と歯肉の境目にある**歯周ポケット**周辺に付いた状態が続くと、歯肉に炎症が起きはじめて、いろいろな症状が出てきます。まずはこの**プラークを取り除く事が大切**になってきます。毎日のブラッシングでプラークを落とし、取りきれないプラークは歯科医院で、専門家によるクリーニングをしてキレイにします。これを**定期的に行う事が大切**です。  
**歯周病予防に一番大切なことは歯にプラークをつけたまま放置しないことです!!**



先生説明  
ありがとうございます!!  
歯周病予防  
頑張るぞー!!



☺ 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