



ひろかみ

42号

# appy ニュース

2014年 最終号  
DH ぶんぶん LOVE ひろかみ

みなさんこんにちは!! 新聞系の生方です!! もう少しで 2014年も  
終わり、2015年の幕開けです!! ☆ 今回は 2014年の締めくくりと  
して、ひろかみ歯科の 10大ニュースを發表します!!

2015年も Happyな  
Newsをお届け  
します!!



ひろかみ歯科  
Happy♡  
10大News



毎年恒例!

## ひろかみ スタッフの 2014年を振り返って & 2015年の抱負!! 漢字一字

井上優子 健 → 健	小野里美樹 結 → 幸	生方智美 変 → 報	今井理佳 職 → 挑	石井留美子 添 → 澄	広神真知子 集 → 和
関口裕子 変 → 新	片貝り 実 → 優	堀口由紀 穂 → 笑	院長 点 → 線	大塚理恵 助 → 挑	小栗優美 気 → 究
茂木瞳 成 → 進	青木南 足 → 満	矢島英理 先 → 新	2015年もよろしく お願いします!! 佐藤浩元 充 → 進	羽鳥静 新 → 二	小池恵子 災 ↓ 穩

# ☆ レスキューナイトが休息をサポート ☆



ストレスの多い現代社会では心のバランスが乱れて眠れない場合が沢山あります。仕事や家事、介護、育児などでゆくり休めず、なかなか休息できない方にレスキューナイト オススメです!!



おかしな 国語のテスト

① お母さんに(□□)られる。   
 ② 院長先生が(□□)ろんだ。   
 ③ 赤ちゃんが(□□)れた。   
 ④ (□□)んの中の(□□)ふを(□□)れた。   
 ⑤ ぼ(□□)をとったら頭を(□□)れた。   
 ⑥ おじ(□□)さまが立っていた。   
 ⑦ 衛生士の指にとげがさ(□□)。

①( )の中に文字を入れて文章にしましょう。

名前	なまえ
得点	100

①か ②ま ③お ④は ⑤あ ⑥お ⑦か ⑧は ⑨い ⑩は ⑪あ ⑫は ⑬あ ⑭は ⑮あ ⑯は ⑰あ ⑱は ⑲あ ⑳は

## ☆ ひろがみ 頭の体操 ☆

おすすめ本

こんにちは、**済**衛生士の石井です。今回は、子供と一緒に大人も楽しめる本の一部分をひろがみ風に少しアレンジしてご紹介したいと思います。ぜひ問題にチャレンジしてみてください!

**ヒント**  
○に入れる文字には、決まりがあるよ!

こんにちは！衛生士の石原です。

今回5月に行った沖縄旅行についてお話しします。

ずっと行きたかった沖縄。念願かなってやっと行くことが出来ました！！

そこで行ってみたら思ったのが美ら海水族館も大パノラマの水槽に

感動しました！！その他にも、シュノーケリングや

琉球ガラス体験もしてきました。

職人さんはとても簡単そうに作っていますが、

実際に自分で作ると、1つ1つの作業が難しく、

いびつなコップになってしまいました…(笑)

逆にそれに愛着が湧き、今ではお気に入りです

毎日使っています♪ あっという間の旅行でしたか

沢山思い出ができて楽しかったです。



必死に作業中…



出来上がったコップ♪

<DH>

## 歯の健康日記 初登場

こんにちは☺！初めまして、DHの今井里佳です\*

今回お話しするのは「噛む大切さ」についてみなさんにお伝えしていこう

と思います☺最近私は健康+ダイエットのために先輩と夜ウネキングをレディ、

スタッフのみんなで「ヨがも始めました！健康な体を作る基本は食生活+運動です！

栄養を取り込む上で一番大切なのは…「お口の中」！！しっかり噛むことで

大きく分けて3つ良いことがあるんです☺

- ①お歯・歯周病予防…唾液の分泌が良くなり、口内が清潔に！
- ②丈夫な顎をつくる…よく噛むことで顎や顔の筋肉が発達し、丈夫で強い顎に！
- ③肥満防止…早食いをせず、ゆっくり食べることで、消化吸収促進し、満腹感・ダイエット効果UP！

また、みなさん「噛ミング30」ってご存じでしょうか？

「ひとくち30回以上噛むことで健康な生活を目指そう」という運動です☺

《ぜひ、みなさんもお一緒にしっかりよく噛んで健康な体を作ってください！！》

# \* 倉漕のイトコロ \*



皆さん こんにちは！ 衛生士の矢島です。今回は倉漕にある和菓子のお店「三光堂菓子店」をご紹介します。

倉漕で最中といえば三光堂の最中、と称される程人気のある和菓子屋さんです。あずきの餡と白インゲンの餡の2種類の最中があり、遠方からわざわざ買いに来るお客さんも居るそうです。他にも和菓子があるので、ぜひ食べてみて下さい！

※ 第2・第4木曜日休み 7:30~19:00 営業

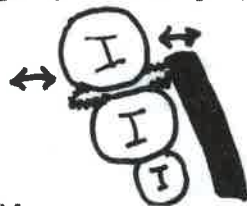


## 歯 <sup>フロス</sup> ブラシ 中 もう一つ！

皆さん こんにちは！ 今回は歯ブラシだけでは落としづらい部分のお掃除を助けてくれる「補助清掃用具」についてお話します。頑張っても歯磨きしても磨き残しが多いところというのが、歯と歯の間になります。歯と歯の間をキレイにするには「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」が有効的です。歯と歯の間がせまい場合はデンタルフロス、間が広い場合は歯間ブラシ、とそれぞれに使い分けると良いです。磨きづらい部分もしっかり磨き、より予防効果を高めましょう！



デンタルフロス



歯間ブラシ

☺ 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)

TEL 370-0085

高崎市我峰町 220-2

TEL 027-343-1777

FAX 027-343-1710

