



appy ニュース



アイスクリームやかき氷などを食べて
頭がキーンッと痛くなることはありませんか？

この頭痛を....

アイスクリーム頭痛

といいます！

(これは俗称ではなく、ice cream headache という正式な医学用語です)



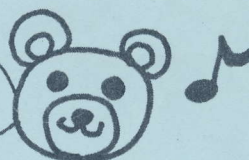
なぜ、冷たいものを食べると頭痛がおきるのでしょうか？

● 代表的な説としては....

- ① 体温を維持しようと、血流を増す為に血管が膨張して頭痛がおきるから
- ② 間違えた情報が脳に伝わるから

★ 色々な説がありますが、いずれにしても長く続くことがなく、体にも悪い影響は残らないと言われています

日本人には「カキ氷頭痛」の方がピッタリだと思っるのは
ひろくまくんだけでしょうか？



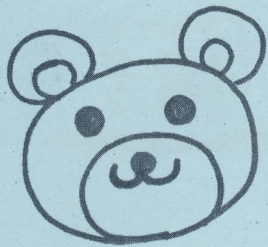
それでは... 冷たい物を食べて歯がしみるのは？

- 虫歯でもないのに歯がしみて痛いという症状の多くは、知覚過敏と考えられます
(知覚過敏とは、歯ぐきが下がり歯の根が露出し、そこから刺激を敏感に感じる症状です)

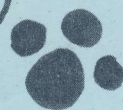
知覚過敏の予防法とケア

- ・ 適切なブラッシングで歯の根の露出を防ぐことが基本です
- ・ 毛先を歯にきちんと当てて、軽い力で小刻みに動かしましょう
- ・ 知覚過敏予防 ハミガキ粉を使いましょう
- ・ 定期検診 を受けましょう





新しいスタッフの紹介



松本美樹



- ・生年月日 S62.10.8
- ・星座 てんびん座
- ・血液型 A型
- ・趣味 天体観測
- ・好きなキャラクター ミッキーマウス
- ・住んでいる所 松本市田町
(現・安中町)

♡ごあいさつ♡

4月から 歯科衛生士 として
働かせていただく事になりました。
一生懸命頑張ります。
よろしくお願い致します！



＊本の紹介＊



今回まじめに本のことを語ります。衛生士の石原です。

みなさんは、『ふたりのしるし』という本を知っていますか?? 普段
めったに本を読まない私が、たまたま本屋さんで寄った時のこと。

この本を紹介されているコーナーがあり、私の目に止まりました。

まさに“一目惚れ”でした。少し見ただけで読みたい!!と思い購入しました。

読み終えて胸がいっぱいで、涙が溢れました。命の大切さ、人を愛する気持ち

は、とってもステキなものだと改めて気付かされた本です。

7年前、大好きな人を亡した……残された時間がわずかでも、

最後まで一生懸命生き続けようとした彼女。

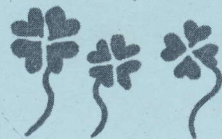
切なくて、まっすぐな2人の涙の実話です。

みなさん良かったらぜひ読んでみて下さい!!

『ふたりのしるし』山口正善 著

ユツキョンのパラ日記 第1話

新緑が美味しそうな気持ちの良い季節になりましたね♪
受付のコイタバシです。今回は今ハマっている趣味についてお話しします。
それは『パラグライダー』です!! 去年、始めたばかりでまだまだ初心者ですが、
重カカなしで空を飛ぶ、爽快感にどっぷりハマってます。すごいすごい
気持ちイイんですよ。何回飛んでも地から足が離れる瞬間は
感動的です!! 時には鳥と一緒に旋回する... そんな空の旅を皆さんにも
オススメします♥♥ほとんどのパラグライダースクールで体験乗り(インストラクターが
乗せてくれる2人乗り)が出来るので、興味のある方はぜひ1度、空の旅を
楽しんでみて下さい。



Dr. 平田の 男の料理 No.2

夏にピッタリ♪

フレッシュトマトの冷たいパスタ



<材料(2人分)>

- ・パスタ 180g
- ・ニンニク(みじん切り)...1かけ
- ・E×オリーブオイル...大さじ3
- ・トマト(湯むきして角切り)...大1
- ・バジル...中6枚くらい
- ・塩...少々
- ・こしょう(ひきたて)...少々
- ・レモン汁...少々

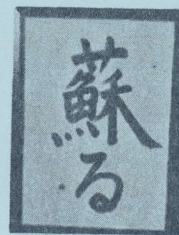
<作り方>

- ① トマトを適当な大きさの角切りにしニンニク、オリーブオイル、ちぎったバジル、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせておく。
 - ② 湯をわかし、塩を1つまみ入れて、パスタをゆでる。標準のゆで時間通りにゆで、ざるにあげ、氷水で一気にさまし、しめる。パスタの水気をよく切り、レモン汁をかけ混ぜておく。
 - ③ 混ぜ合わせたトマトとパスタをよく混ぜ、お皿にもる
- ※ 味付けはシンプルなので、塩、こしょう、オリーブオイル、トマト(酸味の強い物やフルーツトマト)はお好みで! モッツアレラチーズを入れても good です!

院長コラム

「蘇る」そして「希望」

昔に比べて現代は長生きしますが
元気で生活できる事が基本です。



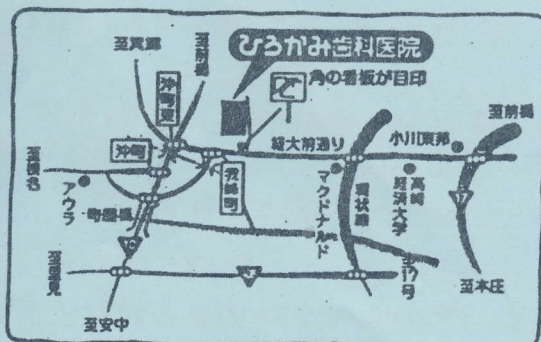
今年の年頭に書き初めで「蘇る」を、それに続いて「希望」を書きました。

見た目を気にし、前歯を隠しながら話をしていた方が、治療により、人目を気にすることなく、大笑いすることができるようになる。歯を失って、入れ歯になり、自分の好きな食事をあきらめていた方が、インプラントや金属床などの入れ歯で食事を楽しく、美味しく食べられるようになる。

以前の自分を蘇らせ、皆さんの明るい希望と健康な生活に寄与できたらいいと思っています。

「口福」をお祈りいたします。

院長 廣神 克彦



- 受付時間：9:00～12:30 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 高崎市我々町220-2

TEL: 027-343-1777

FAX: 027-343-1710

