

# ひろい歯科新聞

## クリニック 2014

10月号

### 秋ですわ〜

皆様いかがお過ごしでしょうか？ NAO画伯の糸もコスモスと  
なりました。

秋といえば食欲の秋ですが、食べる時の  
姿勢を気をつけるといろいろいいことが  
あるというお話をします。

良く噛む、たくさん噛むというニヒで唾液の  
分泌も促され、歯も強くけりハグも引き  
しまりますが、さらに噛む力が強いと  
運動能力が高く、集中力が高し成績も  
上がると言われてます。

ところがこの食べる時の姿勢が良くない  
と十分に噛む力が発揮できないことがわかってます。

例えば机にまっすぐ座っていない、背が机に寄りかかっている、ひじを  
ついて前のめりになっている、などでほしつかりと噛めていないことになりま  
す。足をぶらぶらさせて、姿勢が安定しないと、安定して噛めないこと  
になります。正しい姿勢で奥歯を使いしっかりと、たくさん噛むことで  
成績アップを目指して下さいね！！



↑  
NAO画伯  
「コスモス」

頭がよくなり  
歯もきれいになる  
食べ姿勢が  
わかった!!!

いいこと  
（ほっぺ）  
ですわね😊





## 新しい仲間が増えました！

8月から「ひらい歯科クリニック」に新しい仲間が増えました。  
歯科衛生士の**武本 美夕紀**さんです。

明るく元気な「みゆちゃん」スポーツ万能で、特にバスケットボールが大好きな女子です。  
小学校から高校まで続けていたという球技大好きな女子です。  
まだ入って間がないので戸惑うこともあるかと思いますが、  
皆様にどうぞよろしくお願いいたします。

**定期健診**は患者さんの歯と歯ぐきを守るために当院が最も大切にしている業務です。より多くの方にお守りさせるべくスペースに健診を受けて頂くため、次回予約の日時を予め決めて頂いています。数か月先の予定ですが、決めて頂いた日が近づいたら、こちらから連絡致します。どうぞよろしくお願いいたします。



## こんにちは!! 歯科衛生士の尾茂です。



ハビット ストア  
先日、馬場にある「HABIT STORE」という本格的なアメリカンハンバーガーのお店に行ってみました。とても美味しいハンバーガーを見つけた!!!  
ひとつも大きくて、1つ食べるとお腹いっぱいになるほどでした! ですが、何と云っても味がおいしいのが一番です。他にもサイドメニューがあったり、色んな国のビールが味わえたりと、それのお気に入りのお店になりました。是非、行ってみてくださいね。  
だんぜんと涼しくなっていますね...  
みなさん体調を崩さないように気を付けて下さい。