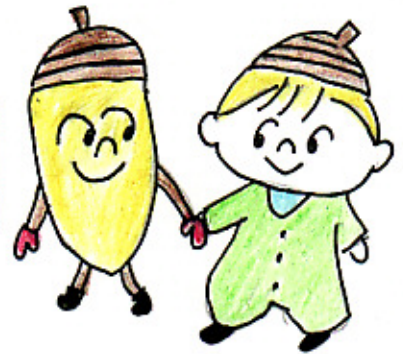




## わは歯ニュース 初秋号



北京オリンピックも終わり、今年も夏が終わろうとしています。

日本の選手のみなさん、たくさんの感動をありがとうございました！

さて、秋も近付き気候も過ごしやすい季節となります。私が最近ハマりだしたのはウォーキングです。ゆっくり、景色を見ながら楽しく歩くことが好きです。滝を見たり自然とたわむれながら過ごすのはとても気持ちがいいです。上高地や五宝滝・etc いろいろきました。

そこで、是非行ってみたい場所を紹介したいと思います。

### ・赤目四十八滝



大小さまざまな滝が約4Kmにわたって続きます。片道 約1時間20分、往復3時間~3時間30分で赤目四十八滝の魅力を感じて頂けます。

赤目五瀑として有名な不動滝、干手滝、布曳滝、荷担滝、琵琶滝のほか、"言い得て妙"の雨降滝、難段滝、いわくありげな骸骨滝、霊蛇滝など多彩です。

### ・赤目五瀑 不動滝



高さ15m、幅7m、滝壺の深さ10m。滝参りとは、不動明王にちなんで名付けられたこの滝にお参りすることをいい、明治の中頃まではここより奥は原生林で、入ることができませんでした。溪谷にかけられた不動橋からの眺めは壮観です

### ・赤目五瀑 干手滝



高さ15m、幅4m、滝壺の深さ約20m。滝、岩、樹木、滝壺が調和して、絵のような美しさです。岩を伝って干手のように落水するところから名付けられたとも、干手観音にちなんで名付けられたとも言われています。

過ごしやすい季節にもなり、外出しやすくなります。ガソリン高騰の現在ですが、たまには自然とたわむれるのもいいものですね！ 運動不足解消しながら、楽しみましょう！！歩くことは健康にもとても良いです！他にも、お勧めの場所があれば、是非教えていただきたいです！

★ホームページができました。

<http://www.ham-dent.com>

## よく咬むだけで、アンチエイジング

今まで、咬むことで唾液がよくでて、消化を助けたり虫歯を予防することができることは何度もお話してきましたね。

実は、唾液の働きはそれだけではないのです！

唾液の中に含まれる**EGF**は表皮を作るホルモンです。これには、**皮膚・筋肉・歯・細胞・血管などを強くする働き**があるのです！

よって、よく咬むことで唾液が分泌されるほど体全体を丈夫にし、**肌にハリとツヤを与え口元をキレイにする効果**も一役買っているのです！もちろん、咬む事は顎の発達にも良いです。子どもから大人まで、よく咬むことはとても大切です☆

### ・よく咬むことのうれしい効果！！

#### Merit \*1

口のまわりの  
筋肉が鍛えられて  
口元が美しくなる

#### Merit \*2

あごや頬がシェイプ  
されフェイスラインが  
スッキリする

#### Merit \*3

食べ方が  
きれいになる



#### Merit \*4

唾液の分泌が  
促されて若々しい肌  
保てる

・めざせ！口元美人！！

よく咬むことで、素敵な笑顔を手に入れましょう！！



はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

TEL 058-394-4662

E-mail ham-dent@hyper.ocn.ne.jp

診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30

土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30 休診日 日曜・祝祭日・木曜日