

11月ほけんだより



11月8日は「いい(11)歯(8)の日」です。いい歯(は)とい(ひ)うと、虫歯(むしば)のない歯(は)、歯並び(はなら)の良(よ)い歯(は)、白(しろ)い歯(は)などが思(おも)い浮(う)かぶこと(すべ)でしょう。全(すべ)て間(まち)違(が)いではあ(は)りませ(た)んが、良(よ)い歯(は)を保(たも)つため(か)にはよ(たい)く噛(せつ)むこと(か)が大切(たいせつ)です。

よ(か)く噛(か)むこと(か)で唾(だ)液(えき)がた(だ)くさん出(で)て、食(た)べ物(もの)が細(こ)かくな(こ)って飲(の)み込(こ)みやす(か)くなります。よ(か)く噛(か)んで(の)から飲(の)み込(こ)んだ食(た)べ物(もの)は美(おい)味(ま)しさを増(ま)し、おな(な)かにも優(やさ)しいの(からだ)で体(よ)にとっ(よ)て良(よ)いこと(よ)でもあ(あ)ります。

じょうず かに 上手に噛むためのポイント！

- ・食(た)べ物(もの)をよ(よ)く見(み)て、目(め)でも味(あじ)わい(あ)ましよう。
- ・少(すこ)し前(まえ)か(か)がみ(し)の姿(せい)勢(せい)にな(な)ります。
- ・一(ひと)口(くち)30回(かい)以上(じょう)噛(か)みま(ま)しょう。

※一(ひと)口(くち)の量(りょう)は親(おや)指(ゆび)と(お)同(お)じく(お)らいの(お)大(お)きさ(お)に(お)し(お)ま(お)す。



11月の予定

1日(金)・8日(金)インフルエンザ予防接種(希望者のみ)

6日(水)磯貝医師相談日/11日(月)～15日(金)体重測定

15日(金)三浦医師来所日14:00-/21日(木)歯科検診10:00-