

maki-dental news

2015年11月号 No.154

こんにちは!歯科衛生士大田が11月号をお届けします。
落ち葉が風に舞い、朝夕の寒気が身にしみる季節となりました。各地で紅葉がみどころとなりますね。
秋から冬へと寒さも厳しくなりますので、皆様暖かくお過ごしくださいね。

11月8日は、
『いい歯の日』です



11月8日は、日本歯科医師会によって制定された記念日『いい歯の日』です!

いつまでも美味しく、楽しく食事をとるためには健康で丈夫な歯が必要です。

『8020運動』は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とう!という厚生労働省の歯科保健啓発の運動です。

〒700-0975 岡山市北区今3-1-35 まき歯科クリニック
TEL 086-243-1006 FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp>

Mail: makishika@do5.enjoy.ne.jp

まき歯科ブログはこちら↓ よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>



～ かわいいお子様への おやつ ～

生涯の食生活の大部分が形成されるのは、小学校入学前の幼児期です。

この時期の食生活は一生の健康に大きく影響しますので、家族の人が注意してあげましょう♪

甘いお菓子や飲み物を食事の前にあげると大量の糖分が含まれているため血糖値が上昇し、満腹感が得られて食事があまり食べられなくなります。

食べ物を食べるたびにお口の中は酸性になって、虫歯になりやすい状況になります。

おやつをだらだら食べさせると虫歯になりやすい状態が続いてしまいます。

時間を決めて、お口の中を空にする時間が大切です。

おすすめのおやつ

- ・おにぎり1個
- ・バナナ1本
- ・ヨーグルト1個

こんなおやつは注意!

- ・スナック菓子
- ・アイスクリーム
- ・チョコレート

乳製品、小魚、イモ類、果物などがおすすめです。

11月12日・19日(木)は休診です。

11月5日・26日(木)は午前中のみ診療します。

11月16日(月)は、院内研修のため休診させていただきます。よろしくお願ひいたします。

MAKI DENTAL CLINIC