



皆さんこんにちは！春も終わり夏に向かっていくな～という気温の日が続いておりますが、6月は梅雨で雨が降る日が増えるかと思えます！毎日の気温の変化に気を付けながら過ごして下さい！そして今月6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です！！これを機にご自身だけでなくご家族の方にも歯科医院の受診をすすめてくださいね！歯周病や虫歯菌は感染力がとても高いですので家族全員のお口が健康であることがとても大切です！



虫歯は食べ方で防ぐ！

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯磨きをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメル、グミなど、長い時間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べた後はしっかり歯を磨くか、磨く時間がない時はお水やお茶を飲むようにしましょう。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、柔らかいものはそれほど噛まないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

よく噛んで食べる

よく噛むと唾液がよく出ます。「よく噛んで」と言っても、子どもには分かりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、噛み応えのある食材を取り入れましょう。



食中毒に注意！ 手洗いはかかさずに

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

地元 農家さんへご協力をお願い
緊急募集!! 夏野菜
分けてください!!
8月3日

きまた歯科ではお子さんに食の体験を通じてお口を育てる意味や、食材のありがたさを知って貰う機会を大切にしております。そこで、当院管理栄養士が小学生と共に地産地消の夏野菜カレーを作るイベントを企画しております！そのイベントにて地元農家様よりご提供いただいたお野菜を使用させていただきます。普段なら廃棄してしまうようなものや消費しきれず余ったお野菜でも構いません。少量でもご協力いただける方がいらっしゃいましたらお電話ください!!!!!!

きまた歯科(0568)-77-7975

ご提供いただいた野菜で
夏野菜カレー