



わははニュース 11月号

秋も深まり朝・晩はめっきり寒くなりましたね(*^_^*)

空気が乾燥し風邪をひきやすい季節がやってきました。漢方では、内臓を肝・心・脾・肺・腎の5つに分け、各臓器のはたらきも含め五臓で表します。

鼻やのどの症状は肺の未病〔病気までいかない不調〕に由来しているそうです。



肝	血液を貯蔵し血流調整を行う 自律神経や情緒をコントロールする
心	心臓と関係し血液を循環させる 睡眠のリズムを調節する
脾	消化吸収のはたらきを管理する 四肢、筋肉、唇にかかわる
肺	呼吸、水分代謝をつかさどる 皮膚、体温調整にかかわる
腎	成長、生殖、老化にかかわる 水分を排泄する。聴力、髪と関係が深い

肺を守って風邪予防

★ 白い食べ物で肺をうるおす

肺を労わる作用があるのは、「白い食べ物」です。長いもをはじめとした根菜類、白菜、ねぎの白い部分、鳥胸肉、ぎんなん、白きくらげなどのきのこ類を食事に取り入れてみてください。



とろろいも



筑前煮



きのこご飯



杏仁豆腐

★ 梨茶でのどを守る

のどの乾燥を防いで、肺のはたらきを助けるのが梨や花梨、柿です。捨てがちな梨の皮もお茶にしていadakimashyou.

- ① 梨を洗い、たわしで皮の汚れを落とす
- ② 皮をむいて急須に入れ、お湯を注いで10分蒸らす
実をすり下ろして入れてもOK!
梨の実1個分で2~3人分のお茶が淹れられます



一度 おためしてください!

担当：赤尾

家族で守る子供の歯！ ～おいしく食べて楽しく予防！～

「かむこと」は子どもの成長に大きな影響を与えます。食べ物を消化しやすくするだけではなく

「かむこと」で出てくる唾液によるお口の衛生、アゴの発達や発音へも影響してきます。

最近『やわらかい物ばかり食べる』『丸飲みしてしまう』など、かめない子どもが増えてきています。きちんとかめているか、家族のみなさんはご存じですか？

「かむこと」の練習のはじまりは、家庭の楽しい食卓から！

なるべく家族で食卓を囲んで、家族のコミュニケーションをとり、食事のマナーを身に付けながら、美味しく楽しく「かめる」ように見守って下さいね！もちろん、食後の歯磨きも大事ですので、きちんとできるまで保護者の方のチェックもかかさずをお願いします!(^^)!



「よい食事習慣」チェックリスト

- ☆ 子どもに一人きりでは食事をさせない
- ☆ 食事の時はテレビを消している
- ☆ おやつの時間と量を決めている
- ☆ バランスのとれた献立を心掛けている
- ☆ 朝ごはんを必ず食べさせる
- ☆ 夜更かしをさせない

ある学校歯科医の方が生徒にアンケート調査をしました

Q 食事の時に親にしてほしい事

- 1位 「もっといっぱい喋ってほしい」
- 2位 「一緒に食べてほしい」
- 3位 「話を聞いてほしい」

Q 食事の時大人にやめてほしいこと

- 1位 「買ってきた物ばかりは嫌」
- 2位 「市販のお弁当はやめてほしい」
- 3位 「時々作ってほしい」

助産師の内田美智子先生は言います

あなたが大事と、ごはんを伝えよう

たしかに手作りは手間がかかりますけれども、その分、お母さんの人生の時間が刻み込まれます。

「大事に思っているよ」

「頑張って育てているよ」という想いが届くのです。時にはお弁当を買う日があってもいい。ただ、そこには必ず、愛情というフリカケをパラパラッとかけてほしいのです

子供はいつだって「あたたかいごはん」を求めています



はま歯科医院

〒501-6224

羽島市正木町大浦79-2

☎&FAX：058-394-4662

E-mail：info@ham-dent.com

URL：<http://www.ham-dent.com/>

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：日曜日・祝祭日・木曜日

(祝祭日のある週の木曜日は診療します)