

あけまして、  
おめでと  
ございます



様にとって幸多き一年でありますよう

心からお祈りいたします



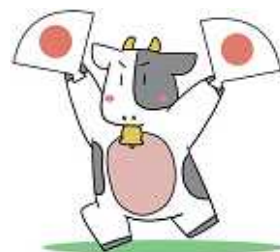
この冬も暖冬みたいですね。クリスマスの頃に少し雪がちらつきましたが、大きな雪にはなりませんでした。さて、これからはどうでしょうか？

このお正月、中学の同窓会に出席しました。15年ぶりです。半分ぐらいの出席で、ほとんどが女性でした。はじめはぎこちなかったのですが、すぐに30年前にタイム・トリップして、話に花が咲きました。同級生って、いいものですね！

さて、はま歯科医院も8年目のお正月を迎えることができました。新しいスタッフも入り賑やかになりましたが、今春、さらにスタッフが加わります。若く新しい風が吹いて、ますますパワーアップすること、間違いなし！です(笑)。

今年も、皆様の健康作りのお役に立ちたいと思っています。健口 = お口の健康を大切にされる方を、どんどん応援したいと思っています。

今年も昨年同様、よろしく願いいたします。



## 健康な口を育てるために



最近では「食育」という言葉を耳にすることが、あたり前になってきました。

「食育」とは、「子どもたち自身が将来にわたる心身の健康を保っていくために、身の回りにあふれた様々な食品の中から体によい食品を選び、自ら食を主体的に営んでいく力を身につけること」です。

いろいろな食品、さまざまな食材をどれだけ摂取するかということも大切ですが、伊藤学而・鹿児島大学名誉教授は「特に家族で心がけて欲しいこと」として、以下のことを挙げておられます。

週に1回は、家族そろって食事をしよう

テレビを消して、食事と会話を楽しもう

料理のこと、今日楽しかったことを話題にしよう

食事は頬張らず、ゆっくりよく噛んで食べよう

一番遅い人のペースに合わせて食べよう

「サッサと食べなさい」は禁句にしよう

水、お茶、ジュース、清涼飲料は食後に飲もう

少しずつ、始めてみませんか？



はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

TEL&FAX 058-394-4662

E-mail [info@ham-dent.com](mailto:info@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(祝祭日のある週は診療いたします)