

2017・1



お健やかに新年をお迎えのことと存じます。

本年が皆様にとって幸多き一年となりますよう

心よりお祈りいたします。

平成 29 年 元旦

明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしく願いいたします。

おかげさまで、はま歯科医院も16回目のお正月を迎えることができました。

これもひとえに「健口＝お口の健康」でありたいと思う皆様のおかげだと感謝いた

します。健口は健康、そして健幸へ繋がります。皆様が

健康で快適な生活を送れますよう、今年もはま歯科医院

は全力でサポートします！

担当 はま



家族と一緒に楽しい食事を！



近年、「核家族化」やライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする「団らん」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」が増え、家族そろって生活リズムを共有することが難しくなっているようです。

食事をする目的は単に栄養をとることだけではなく、その日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。また、家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養も取りやすく、何よりも楽しくおいしく食べることができます。家族で話し合い、できるだけ一緒に食事をする機会を増やしたいものです。



6つの「こ食」

1. 「孤食」
家族が不在の食卓で、ひとりだけで食べること
2. 「個食」
家族それぞれが、自分の好きなものを食べること
3. 「固食」
自分の好きな決まったものしか食べないこと
4. 「小（少）食」
いつも食欲がなく、少しの量しか食べないこと
5. 「粉食」
パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べること
6. 「濃食」
加工食品など濃い味付けのものを食べること



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

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)