



わは歯ニュース 8月号

はま歯科で慰安旅行に行ってきました！

7月4日先生とスタッフ総勢8人で伊良湖までマスクメロン狩りに行ってきました！
天気予報では雨だったので雨傘を持参したのですが、使用する事もなく1日を過ごす事が出来ました。スタッフの中に晴れ女の人がいみたいですね(^^)
まずは、「えびせんべい共和国」に行きました。
お買い物もしましたが、試食もたくさんしました！
次は、メロン農家さんでマスクメロン狩りをしました。
下に落とさないかドキドキしましたが楽しかったです！



次はメロン販売店に移動してマスクメロンを半玉
食べました。普段は小さくカットした物しか食べないので
とても贅沢な気分を味わえました！果汁もとても多くて
ストローがついていたので、最後はジュースとして頂きました。
食べ物の話ばかりですがランチは「休暇村伊良湖」で約30種類の旬彩バイキングを頂きました。マスク
メロン半玉でお腹は一杯だったはずでしたが、別腹なんです
ね～。デザートまで食べました(^^)



帰りは渚百選にも選ばれている「恋路ヶ浜」に立ち寄り
ました。天気があまり良くなかったので波打ち際までには
行けなかったのですが、「願いのかなう鐘」を鳴らして
きました。鐘を鳴らすと「幸せが永遠に続く」と言われ
ているそうです。だといいいんですけどねえ!(^^)!
伊良湖岬は、幸せの四つ葉のクローバー発祥の地でも
あるみたいです。
たくさん生えている所があるみたいで
みなさん一生懸命探してみえました。



最後は「ちくわの里」に立ち寄り、お土産をたくさん買
いました。ちくわなどの練り製品はもちろん美味しかったの
ですが、今回の旅行で一番美味しかったお土産はここで買
った「ブラックサンダーあんまき」でした！

一日とても楽しかったです♡
先生、ありがとうございました
また、みんなと行きたいですね



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)

みだれた歯並びは「生活習慣病」

歯並びは遺伝だけではなく、子供の頃の生活習慣も関係している事が近年新たにわかってきました！「前歯を使う」「たくさん噛む」という毎日の「顔の運動」が歯がきれいに並び顔の骨をつくりまします。食事は一回30分として朝・昼・晩と合計約90分あります。毎日の食事の時間もトレーニングと考えましょう！

たとえば

今の時期はとうもろこし・きゅうりの丸かじりがおすすめです！



ざっくり大きく

切らない

歯ごたえあり

わるいくせにも気をつけて！

歯並びと顔を変形させるくせ



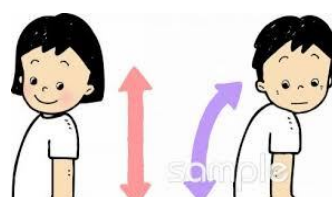
指しゃぶり



唇をかむ



頬づえ



猫背



うつ伏せ寝



上・下の歯が閉じない



頬杖で歯列の歪み



前突(出っ歯)



すきっ歯

あまり知られていませんが、このようなくせはお子さんの顔や歯並びをジワジワと変形させる力をもっています！出っ歯・すきっ歯・上下の歯が閉じないなど、力をかける場所によって症状が変わります。歯は弱い力でも動くので、悪い癖をやめることを意識しましょう！

子どもの顔はちょっとした生活習慣で良い方にも悪い方にも変わっていくんです 担当：赤尾