

わは齒ニュース 3月号

こんにちは。最近はおたかひも増え、春がやって来るのを感じます。花粉症の方々には厳しい季節ですね。

さてさて、わたしは岐阜県生まれ岐阜県育ちの立派な岐阜県民ですが、他県から来院されている方、他県から嫁がれた方も多くみえることでしょう。

わたしは最近『やっぱ岐阜弁やて!』という本を読みました。

無意識に方言って使っているものですね。

例えば、『～やろ』『～しといて』『～しとる』『～やげ』はわたしもかなりの頻度で使ってしまいます(笑)

中には知らない岐阜弁もあったので少しあげてみました。

- ・ あかむ=沸く「やかんがあかんでるわ」
- ・ あらいまし=食器洗い「あらいましましたかねー？」
- ・ いきしな=いくときに「いきしなにあの人にあった」
- ・ いしな=石
- ・ えかッ=いい? 「待っとるでえかッ」
- ・ おぞい=質が悪い、きたない「もう、ポチがおぞなってしまうて、私が洗ったるわー」
- ・ くろにえ=皮下出血
- ・ しとねる=育てる「わっちが小さいころは、おばあちゃんにしとねてもらってねー」

などなど。

『画針』『B紙』『えらい』も方言なのですネ!

『ぬくとい』『ごぶれいしました』は今後使ってみたくまりました。



担当：高木

甘いもの大好き！

こどもは甘いものが大好きです。本能といってもよいでしょう。こどもは時としていろいろなものを口にしてみます。もし、そのときすっぱいものや、ぬるぬるしたもの、苦いもの、香りの強いものを好んだら危険です。なぜなら、果物などは、酸っぱいときはまだ熟していない場合がほとんどで、それを飲み込んでしまうとお腹をこわすこともあります。また、食品が腐敗するとぬるぬるになりますし、毒の入った場合は苦い場合が多いのです。

逆に、果物やさつまいも、栗などは甘くなったときが食べごろです「甘さ」が旬を教えてください。つまり甘いものは拾って食べても危ないことが少ないのです。

だから、こどもが甘いものを好むのは悪いことではありません。ただし、それは「甘いもの」であって必ずしも「砂糖」が入ったものとは限りません。こどもはトウモロコシ、甘栗、さつまいも、干し芋、すいかなど自然な甘みのあるものが大好きです。おまんじゅうやケーキ、チョコなど「砂糖」が入ったものとは違うのです。

【おやつ条件】

- ・ 1日の要用熱量の10～15%
- ・ 不足しがちな野菜類の利用 ※じゃがいもの包み焼き、やきいもなど。
- ・ 一時的に空腹をおさえ、しかも食事に影響を与えない。
- ・ 魅力をもたせるもの。
- ・ とともに、牛乳、茶、天然果汁、水などを与える。
- ・ 食事のリズムをととのえ、決めた時間に。
- ・ 菌につきやすい糖質や乳酸飲料などをさける。
- ・ 自浄作用の高い食品。 ※りんご、なし、きゅうりなど。

はま歯科医院	
〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2	
TEL 058-394-4662	
E-mail 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

