

わは菌ニュース 5月号

今年の春は、寒かったり〔季節はずれの雪も降りましたね〕雨が多かったりで、あまり春らしくありませんでしたね！しかし、5月になり1年の中で1番過ごしやすい季節となりましたね。さて、皆さんはG・W〔ゴールデンウィーク〕はどの様に過ごされましたか？

TV〔テレビ〕のニュースでは、よく行楽地の人出ランキングとして

- 1位：弘前さくらまつり〔青森〕
- 2位：博多どんたく港まつり〔福岡〕
- 3位：ひろしまフラワーフェスティバル〔広島〕等とやっていますね！私も本当は、何処かに出かけたいと思っはいますが、なかなか行けませんね。結局は、映画を観たり友人と食事をする位でフツーの休日って感じです。あるアンケート調査でG・Wをどの様に過ごしたか載っていました。

出かけた場所

- 1位：ショッピング〔36.7%〕
- 2位：飲食店〔22.3%〕
- 3位：映画館〔13.3%〕
- 4位：日帰り旅行、ドライブ〔13.0%〕
- 5位：帰省〔12.3%〕

いくら使いましたか？

- 1位：1万円～2万円未満〔18.4%〕
- 2位：2万円～3万円未満〔15.8%〕
- 3位：3万円～5万円未満〔14.0%〕
- 4位：3000円未満〔12.3%〕
- 5位：3000円～5000円未満〔11.8%〕

院長・スタッフにも聞いてみました！

はま先生

5/2: 休日当番のEα 診療室で待機！
5/3.4: 講習会用のスライド作り
5/5: 全体の返と書類の片付け…仕事おわり

桑原DH

息子のサッカー試合・F1岐阜サッカー観戦に行きました。
サッカーが終わればGWでした。

高木DH

友達とご飯に行ったり、お茶したりおしゃべりしたり。のんびりすごしました。

岩先DH

地元の友人に会ったり、暑い中、バーベキューをしたり、温泉に入ったり、地元のリラクスしてきました。

大野DH

中学校の時の友達と京都に行き、来ました。何年ぶりかに友達と会って楽しかったです。

高間DA

友人と東京に行ってきました。建設中のスカイツリーを見ました。まだ半分なのにすごく高くておどろきました。

近藤DA

息子を実家に泊らせ、静かな家の中でゆったりした日もあれば、一家総出でもみまきをし、庭でBBQをして楽しみました。

鶴飼DA

図書館を周り勉強の為の資料集めをしていました。

赤尾DA

普段あまり会えない中学時代の友人や高校時代の友人、前の職場の友人etcと日替りで会いました。元気をもらいました。

よく噛むにはどうすればいいの？

お母さんに「しっかり噛めるような食事をしましょう」と言うと「スルメなどの硬いものをたくさん食べさせるといいでしょうか？」と必ず聞かれます。

**硬いものだけを食べる事が良いではありません！
噛む回数を増やす事が大切です！**

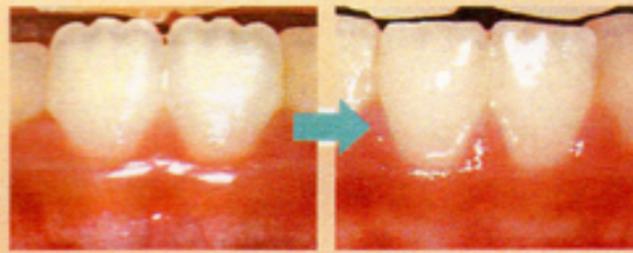
硬い物を食べ慣れていない子は、噛まないで丸呑みしてしまいます

①食材を大きく切る

切る回数を減らしましょう！大きく切る事で前歯でかみきり、奥歯でするつぶして歯をしっかり使う事ができます。まるかじりが大切！

★check★ 前歯を使っていますか？

前歯は6才前後で生えてきます。前歯は生えたての状態では先端がギザギザになっています。使っているうちに歯はすり減ってこのギザギザがなくなります。生えてから2年、3年経ってもすり減っていない歯は使っていない証拠です。その場合は前歯を使ってかむ「前かみ」をしましょう。



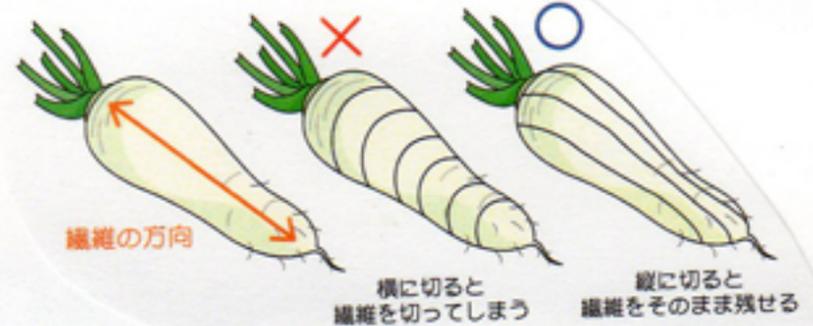
1年9ヶ月後

あまり前歯を使っていない子はギザギザのままです

②歯ごたえを残す

野菜を茹でる時は八分目の硬さに茹で上げ余熱を生かすと丁度良いかたさになります。繊維のある野菜は繊維を残す様に切り方を変えましょう。

●例えば大根は…



③食材の組み合わせ

納豆にジャコや高菜・たくあんを細かく刻んで加える。
白米に雑穀や玄米を加える。
ハンバーグにはレンコンやごぼう・きのこ類を入れる
サラダにえんどう豆・ナッツを入れる etc



例:サンドイッチはパンの耳を残す。

④和食がおすすめ！

最近の子供の喜ぶファストフード等の食べ物は食べやすくするために油や水分が多く加工されています。このような食事は「かむこと」に鈍感になります。口をたくさん動かせるような食事を選びましょう。

どこがちがうのかな？ファストフードvs和食

ファストフード



かむ回数 **562回**

食事時間 **8分27秒**

栄養構成

たんぱく質	脂質	炭水化物
13.7%	45.6%	40.7%

エネルギー量 **約600kcal**

和食



かむ回数 **1019回**

食事時間 **13分28秒**

栄養構成

たんぱく質	脂質	炭水化物
23.7%	30.7%	45.6%

エネルギー量 **約600kcal**

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

[祝祭日のある週は診療いたします]