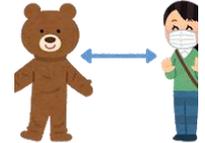




わは歯ニュース 令和3年4月号！

新型コロナウイルス緊急事態宣言解除から一ヶ月が経ちました。

皆さん体調、大丈夫ですか？ストレスなく過ごされていますか？4月は新生活を始める方も多いと思いますが、慣れない場所、生活のリズム、度重なる変化に対応できるようにしっかり食べて、運動して、睡眠をとりましょう。また、新しい生活様式にも慣れてマスク、手洗い、ソーシャルディスタンスが当たり前になりつつありますが、やはり一日も早く普通の生活に戻ってほしいですね。



～こんなストレス解消法はいかがですか？～

問 間違っただけを見つけて、正しい漢字に改めて下さい。

- | | | | |
|--------------|-------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| ①草を見て森を見ず | 誤 <input type="checkbox"/> 正 <input type="checkbox"/> | ②人事を尽くして天命を断つ | 誤 <input type="checkbox"/> 正 <input type="checkbox"/> |
| ③仏の頭も三度まで | 誤 <input type="checkbox"/> 正 <input type="checkbox"/> | ④安物買いの金失い | 誤 <input type="checkbox"/> 正 <input type="checkbox"/> |
| ⑤知恵と金は重荷にならぬ | 誤 <input type="checkbox"/> 正 <input type="checkbox"/> | ⑥余り物には運がある | 誤 <input type="checkbox"/> 正 <input type="checkbox"/> |

問 ひらがなで書かれた計算式をメモをしないで暗算で計算していきましょう。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ⑦ろくひくさんたすいちたすよんひくに=□ | ⑧よんたすいちたすさんひくごたすろく=□ |
| ⑨ななひくにたすごたすさんたすいち=□ | ⑩きゅうひくさんたすよんたすごひくなな=□ |

問 嘘つきを一人探してください。

A

私はうそをつきません、Bもうそをつきません

B

Dがうそをつくことは決してありません

C

私はうそをつきません。うそつきはEです。

D

AとEはうそをついていません

E

ぼくは正直者です。うそつきはCです。

頭の体操になりましたかぁ！！
よけいにストレスがたまっていますか？
こたえは裏面へ...

担当 糸原

～ はま歯科医院 ～

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

☎ 058-394-4662

URL : <http://www.ham-dent.com>

E-mail : info@ham-dent.com

診療時間 平日 9:30～13:00 / 14:30～18:00

土曜日 9:30～13:00 / 14:30～17:30

毎日、自然に行っている咀嚼、つまり「噛む」ことは、栄養を体の中に送り込むための大切な動作であり、よく噛むことで、お口も身体もいつまでも元気で過ごせるように「咀嚼=噛む」ことを考えてみましょう。

「早食い」か確認してみましょう。



スタート

あてはまるもの一つに○をしてください



① おなか一杯食べますか？

- ① はい
- ② いいえ

② 食べる速さはどのくらいですか

- ① かなり速い
- ② やや速い

- ③ 普通
- ④ やや遅い
- ⑤ かなり遅い

③ 何でもかんで食べることができますか

- ① なんでも噛んで食べることができる
- ② 一部噛めない食べ物がある

③ 噛めない食べ物が多い

- ① なんでも噛んで食べることができる
- ② 一部噛めない食べ物がある

③ 噛めない食べ物が多い

よく噛んで食べることを目標にしましょう

歯科医院に行くことをお勧めします

今までどおり、ゆっくりよく噛んで食べま

歯科医院に行くことをお勧めします

～ゆっくり噛んで食べるために～

A, あまり噛まないで食べてしまう→ 噛む回数の目標を立てる。形が無くなったら飲み込む。

B, 一口量が多い→ 丸かじりせず、小さく分けてから食べる。

小さいスプーンを使う。箸で取る量はいつもより少なめに

C, 次から次へと口に入れて食べてしまう→ 食べ物を飲み込んでから次のものを入れる。

箸置きを使う。一口ごとに箸、スプーンなど食べるための道具を置く。

答え ①草→木②断つ→待つ③頭→顔④金→銭⑤金→力⑥運→福⑦6⑧9⑨14⑩8 うそつきはC