



わは菌ニュース10月号

秋は美味しい食べ物がたくさん季節！

つつい食べ過ぎてしまいますね・・・。価格高騰の中、財布のひもを締めたところですが食欲にはかなわない(>_<)

しかし、健康には気をつけたい所です。

このところ、栄養偏りがちな我が家の子供達・・・これではいかん！！
と思い、試行錯誤して好き嫌いなく食べてもらえるよう悪戦苦闘中^^；
子供と一緒にご飯を作ったりして楽しく食育できたらなと思ってます。



先月、娘と一緒に団子を作りました。
余った団子で、自分で工夫してもう一品！
子供の発想力は無限ですね！
白玉入りフルーツポンチを作っていました！

最近気になっているお店がいくつかあります。

☆ボナペティ（お弁当宅配）

地産地消のお野菜を使って栄養満点のおかず
がたくさんです！

5食から配達してくれます。

家庭的なお味で、リーズナブル！

また食べたいです☆



☆おうち DELI

カラダ思いのお惣菜&お弁当屋さん

こちらもお母さんが作るおうち料理！

まだ行ったことがなくインスタで見ただけですが、とっても
美味しそうです。

毎週火曜・木曜 営業日なかなか行けないですが、行ったことのある方感想聞かせてください！！

私も家族の為にもう少しお料理勉強したいと思います！！

ぽかん口・・・原因と影響

気づくとポカンとお口を開けているお子さんがよくみられます。ただの癖なんだから・・・って思っていないですか？

ちゃんと原因があるんです。



・ 口呼吸

口で呼吸するのでお口が開いてしまいます。

・ 口呼吸が及ぼす影響

- ・ 細菌やウイルスに感染するリスクが高くなります。
- ・ 口のまわりの筋肉が十分に発達せず、ぼんやりした表情になる。
- ・ 口を開いて食事するのでクチャクチャ食べや、発音が不明瞭に。
- ・ 出っ歯になる。
- ・ 開口・・・歯並びにも影響してきます。
- ・ 猫背などの悪い姿勢



そのままにしておかず、訓練で改善されます！
早めに気付いてあげることが大切です！！
気になる方はご相談ください！

担当：垣見

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

Tel&Fax 058-394-4662

Web <https://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

休診日 日曜日・祝祭日・木曜日 (祝日のある週の木曜日は診療いたします)