

ハッピー通信28号

「食事の姿勢 ワンポイントアドバイス」



毎日の食事、楽しんでますか？

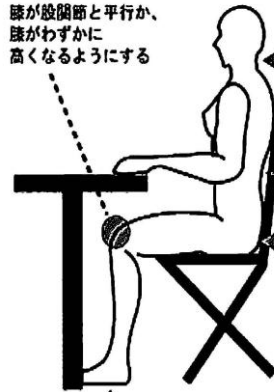
食事の仕方でお口の健康や体の健康が大きく変わってきます。

正しい「姿勢」で食事することは全身の健康に繋がります。

そのためのワンポイントアドバイスです。

- ①足の底を床に付ける。
- ②ひざは90度
- ③テーブルから拳1つ離す
- ④体と床は垂直に
- ⑤手を置いた時に肘は90度以上が基本です。

膝が股関節と平行か、膝がわずかに高くなるようにする



軽くアゴを引き、背筋を伸ばす

背筋を伸ばし、適度な腰椎の前彎を保つ

お尻を背もたれに密着

椅子が高すぎる場合は、足台を置いて調節する

大人と同じテーブルで食事をしているお子様は特に気を付けてみてください！

院内セミナーやってます

次回は10月17日の水曜日。

時間は15時から。

テーマはお子様の歯並びについてです！



10月診療時間のお知らせ

9日⇒9：30からの診療

▼院長

06日	(土)
12日	(金)
13日	(土)
23日	(火)

午前のみ
12時まで
休診
18時まで



どちらも甘い

砂糖とキシリトール、あなたはどちらを選ぶ？



●原料は？

砂糖：てんさい、さとうきび

キシリトール：白樺の木、樅の木

●カロリーは？

砂糖：4kcal

キシリトール：3kcal

●歯との関係は？

砂糖：虫歯の原因(>_<)

キシリトール：虫歯の予防(^v^)

◎キシリトールの入った食品例◎

- ・キシリトールガム
- ・キシリクリスタル(のど飴)
- ・リカルデント(ガム)
- ・ポスカF(ガム。当院で取扱い中)



スタッフ紹介リニューアル！



待合室に掲示してあるスタッフ紹介がリニューアルしました！
受付・田島の力作です☆
以前のものは、色褪せて何年前の写真！？と思うものもありましたからね（笑）
趣味など、以前と比べて、スタッフの情報が増えました！
名前を覚えて呼んでいただけたら嬉しいな～♡



8/26 今年も走りました
北海道マラソン！

2人とも無事完走☆



9/21診療後
大阪・なんごうや歯科の
スタッフさんと食事会♪



歯ぐきの健康を守る

ミルラ&プロポリス ミルラ&プロポリス



天然ハーブ配合

¥1680

リピーター続出！

お子様からおじいちゃんおばあちゃんまで使えます

- ・歯槽膿漏が気になる方
- ・口内炎がしやすい方
- ・口臭が気になる方
- ・味覚の異常が気になる方

にオススメです☆