



# はは歯クラブだより



NO.146 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！朝、夜は寒さが増してきましたね。風邪を引いていませんか？  
予防のために日々の手洗い、うがいを徹底しましょう。



またお口を閉じて食べることが飛沫防止に効果的です！

1度にたくさんほおばると、口が開き飛沫が飛びやすくなります。

前歯で噛み切り、口を閉じて左右の奥歯でよく噛みましょう。  
たくさん噛むと消化を助ける唾液も分泌され、おいしく味わえます。

右の絵のように姿勢も大切です。  
猫背になっていたり、足がプラプラ  
なっていませんか？

## 食するときの姿勢



「咀嚼の本一噛んで食べることの大切さ」  
特定非営利活動法人 日本咀嚼学会編より



コロナ禍でも感染防止を心掛けながら  
子どもたちと一緒に  
楽しい【共食】を心がけましょう

2学期も残りわずかですね。特に冬休みに入ったら、お菓子やジュースをちょこちょこ食べたり飲んだりしないように気を付けましょう！

詳しくはホームページをご覧ください。

「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。

<文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀>