

はは歯クラブだより



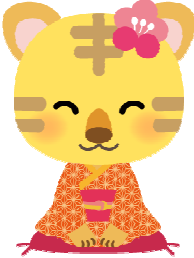
NO.158 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！
冬休みは楽しく過ごせましたか？規則正しい生活ができていた
でしょうか？



今回はみなさんの食生活についてテストしてみたいと思います。

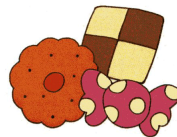
“食生活自己診断テスト”

- ①朝食はご飯を食べている
- ②1日に2回はご飯を食べる
- ③ご飯は玄米、胚芽米などを食べる
- ④ラーメン、パスタよりうどん、そばが多い
- ⑤動物性食品は肉より魚が多い
- ⑥野菜はサラダや炒めものより煮物、和え物派？
- ⑦おやつはお菓子よりおにぎりやイモ類が多い
- ⑧清涼飲料水は飲まない
- ⑨スナック菓子を買う事は少ない
- ⑩食事中テレビは消している
- ⑪食品を購入する際『表示』は見る



	はい	どちらでも	いいえ
①朝食はご飯を食べている	15	10	0
②1日に2回はご飯を食べる	10	5	0
③ご飯は玄米、胚芽米などを食べる	5	2	0
④ラーメン、パスタよりうどん、そばが多い	10	2	0
⑤動物性食品は肉より魚が多い	5	2	0
⑥野菜はサラダや炒めものより煮物、和え物派？	5	2	0
⑦おやつはお菓子よりおにぎりやイモ類が多い	10	5	0
⑧清涼飲料水は飲まない	15	10	0
⑨スナック菓子を買う事は少ない	15	10	0
⑩食事中テレビは消している	5	2	0
⑪食品を購入する際『表示』は見る	5	2	0

- 100～80点 すばらしいです！
- 79～60点 かなり良いです
- 59～30点 あまり良い食生活ではないです
- 29～ 0点 根本的に見直しが必要です。



ジュースやお菓子は控えましょう



参考文献：幕内秀夫「はじめよう！歯科医院での食生活指導」



いかがでしたか？冬休みにお菓子を食べる機会が増えていた、
などありましたら今日から気をつけましょう。

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＞