



はは歯クラブだより



NO. 167

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

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ないか？

食べるときの姿勢



「咀嚼の本―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

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＞