



北海道にも春が来て、草や木も芽を出し、日々緑が多くなってきました。そして4月は新たな年度のスタートです。新年度も健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。そして、歯の健康管理も忘れずに！

人に良い食

「食」という字は、「人」＋「良」と書きます。

食育は、みんなの家の食卓からはじまります。身体に良い食事は、栄養のあるものをバランスよくとること。ところが最近、硬いものがうまく噛めない子どもが増えているようです。よく噛まずに、丸飲みにしてしまう。その理由として、カレーライスやハンバーグなど、軟らかいものを好む嗜好の変化があるようです。その結果、噛むことが少なくなっているのです。素材や調理の仕方を工夫して、噛み応えのある料理を取り入れるようにしましょう。

「噛み応えのある食品」



カメハメ歯(第一大臼歯)

歯の王様ともいわれる第一大臼歯は、実は、噛む力が一番強い歯なのです。第一大臼歯は生涯にわたって咀嚼（そしゃく）の中心となる大切な歯ですが、ところが残念なことに、この第一大臼歯は、むし歯になりやすい歯でもあるのです。失うと噛む力は約 20%も低下すると言われています。しっかり噛むことが出来ないと、何を食べても美味しくなく、味気ない人生になってしまいます。健康な歯で、しっかり噛んで、美味しい人生を楽しみましょう。



GWの休診日をお知らせします。

日	月	火	水	木	金	土
24 休診	25	26	27	28	29	30
1 休診	2 休診	3 休診	4 休診	5 休診	6	7
8 休診	9	10	11	12	13	14 休診

■ 4月29日(金)診療、5月2日(月)休診となります

フォース歯科

〒007-0813

札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1

フリーダイヤル: 0120-130-554

<http://www2.snowman.ne.jp>

■ 診療時間 ■

月～金曜日 10:00～19:00

土曜日(第 1.3.5) 10:00～16:00

休診日: 土曜日(第 2.4)・日曜日・祝祭日

