



平成27年11月

こんげつ もくひょう
＜今月の目標＞

は たいせつ し
歯の大切さを知ろう。

あさばん ひ こ きび
朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。これからは、鍋物が美味しい
きせつ
季節になりますね。みずたき よ なべ
水炊き・寄せ鍋・おでん・すき焼き・しゃぶしゃぶ など
だいひょうてき
は代表的なもので、カレー鍋・とうにゅうなべ
豆乳鍋・キムチチゲなど他にも沢山の鍋があ
ります。なべもの やさい おお と やさいぶそくかいしょう
鍋物は野菜を多く摂ることができ、野菜不足解消にもってこいのメニ
ューです。しかし美味しくいただくにも歯が悪くては、どうしようもありません。
は きのう か こと はなし こと かお ひょうじょう かたち おお
歯の機能は噛む事だけでなく、話をする事・顔の表情や形にも大きく
えいきょう
影響をあたえます。よく噛むことで、だえき おお むしばよぼう か
唾液を多くだし虫歯予防になったり、噛
むことでのう しげき あた ろうかぼうし にんちしょうよぼう
脳に刺激を与え老化防止・認知症予防やダイエットにもつながります。
ぼん えいきゅうし なが ぼん うしな こと な おい
28本の永久歯をできるだけ長く、1本でも失う事の無いよう、そして美味し
くしょくじ ため わかわか がいけん たも ため は たいせつ
く食事をする為にも、若々しい外見を保つ為にも歯はとても大切になります。

11がつ 19にち もく こんねんど し かけんしんじっし むしば ししゅうびょう
11月19日（木）は今年度の歯科健診実施いたします。虫歯・歯周病がな
いか？しっかりチェックをしておきましょう。

☆11がつ ほけんぎょうじ 11月の保健行事☆

- 11/4（水）～11/6（金） 体重測定 ・ 11/19（木） 歯科健診日
- 11/17（火） 成田医師相談日 ・ 11/20（金） 磯貝医師相談日

新宿区立新宿福祉作業所 富樫勝江