

平成26年11月

# ほけんだより

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。**

がつ か は ひ しんじゆくふくしさがようじょ がつ か もく すぎい  
11月8日は、いい歯の日です。新宿福祉作業所においても11月20日（木）に杉井

せんせい こんねんど し かけんしん よてい がつ か げつ し ようし  
先生による今年度の歯科健診を予定しております。11月10日（月）にお知らせの用紙

はいふいた みな は けんこうじょうたい は ほんらい やくめ でき  
を配布致します。皆さん、歯の健康状態はいかがですか？歯が本来の役目が出来ない

い ふたん あくえいきょう あた こと い ほんらい やくめ  
胃に負担をかけたりほかにも悪影響を与えてしまう事にもなります。胃の本来の役目は

しょうか は か だえき じゅうぶん やわ た もの い おく  
消化です。しっかり歯でよく噛み唾液を十分にだして柔らかくなった食べ物を胃に送り

か まんぶくかん え はやぐ よ  
ましょう。よく噛むことで、満腹感を得ることもなります。早食いに良いことはありま

がつ けんしん けつえきけんさ しぼうすうち たか かた おお  
せん。8月の健診でBMI・血液検査で脂肪数値が高かった方が、多くいらっしやいま

まんぶくかん え はやぐ かしよくぼうし か しげき  
した。満腹感を得て早食いによる過食防止にもなります。また噛むという刺激があごの

はついく ひょうじょう ゆた のう はたら かつぱつ ちほうよぼう ししゅうびょう  
発育になり表情を豊かに、脳の働きを活発にし痴呆予防につながります。歯周病・

ば きん ぞうしよく ばあい しんぞう ぞうき わる えいきょう あた  
むし歯など歯が増殖してしまうと場合によっては、心臓など臓器への悪い影響を与え

ぜひ きかい し かけんしん う くだ  
ることもあります。是非この機会に歯科健診を受けてみて下さい。

☆ 11月の保健行事 ☆

11/4（火）～11/6（木） 体重測定

11/7（金） インフルエンザ予防接種2回目

11/20（木） 定期歯科健診

11/21（金） 磯貝医師相談日

11/25（火） 成田医師相談日

新宿福祉作業所

富樫勝江