

歯っぴ～噛む噛む

Happy come come



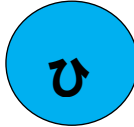
今回のテーマは…

「噛むことの効果」～ひとがすき～

です！

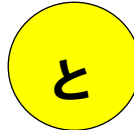
肥満防止

よく噛むと満腹感が
得られ食べ過ぎない



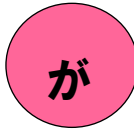
糖尿病予防

よく噛むと血糖値が
あがりにくい



がん予防

唾液が発がん性物質の
作用を抑制する



ストレス発散

よく噛むと神経伝達物質が
精神を安定させる



記憶力アップ

よく噛むと脳にいく血の量が
増え、頭の働きを活性化する



まずは姿勢から

食事の時にひと工夫♪

★床に足をしっかり付け、
姿勢を正しましょう！



★1口をいつもより
10回多く噛んで
みましょう！

☆☆今月のトピックス☆☆

～2歳児歯科健診のご案内～

2歳のお誕生月に無料券と
補助券を送付します

「2歳児歯科健康診査受診票兼
フッ化物塗布無料券」
料金無料



「2歳児フッ化物塗布補助券②」
料金 500円



「2歳児フッ化物塗布補助券③」
料金 500円



★受診時期:2歳のお誕生月から3歳のお誕生日前日まで
★3～4か月の間隔で受診しましょう！