

おやつで元気な体を作しましょう!

おやつも食事の一部です

子どもは成長に多くの栄養を必要としますが、胃が小さく消化器も未発達なので一度にたくさん食べることができません。そこで、3回の食事で足りない栄養素を補うためにおやつが必要なのです。

でも、甘いものばかりがおやつではありません。おやつも食事の一部と考えて、かしい「おやつ」を考えたいですね。

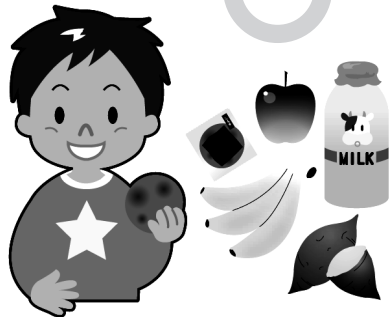
むし歯になりやすいおやつ

飴、チョコレート、キャラメル、ヌガー、ケーキ、クッキー、ビスケット類など、砂糖が多く使われていて、歯につきやすいもの、飴やキャラメルのように長時間口に入れるものです。

むし歯になりやすいおやつ



むし歯になりにくいおやつ



!! こんなところに注意して!

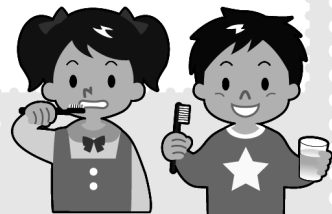
1回の量を決めてだらだら食べない

おやつの時間や食べる量は、始めにきちんと決めておきましょう。だらだら食べ続けると、よりむし歯になりやすくなります。また、次の食事に影響を与えない量にしましょう。

飲み物も工夫してみよう

子どもは、一日に必要な水分の量も多いので、おやつと一緒に牛乳やお茶を飲ませましょう。甘いジュースや炭酸飲料は、むし歯や肥満の原因になります。スポーツドリンクや果汁100%の飲料は体に良さそうですが、砂糖がたくさん使われているものもあるので注意しましょう。

子どもが体に良いおやつを楽しく食べられるように工夫しましょう。
食べたら必ず歯をみがきましょう!



KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

5 2005年 月号



新しい年度を迎え、桜の花も終わり、早くも『風薫る5月』。暖かい日も多くなりますが、朝晩の気温差の激しい季節です。油断して体調を崩すことのないよう注意しましょう。

保険診療では『キャンセル料』など頂く事はできませんので、患者さんに予約どおり来院していただけないと『経営難』に陥ってしまいます。キャンセルができることを見込んで診療時間内に多くの予約をとれば、●患者さんの待ち時間が長くなります。●患者さん一人分の診療時間が短くなり、来院回数も増えます。●予防指導等の患者さんとお話する時間がとりにくくなります(治療主体になってしまうためです)。

診療時間を守る為にスタッフ一同は、自分の健康管理もさることながら、時間内に確実な治療、指導が行えるように日々精進しております。どうぞ皆様も予約をうっかり忘れてたり、時間を勘違いしたりする事のないようお願い致します。

この度、インターネット上で行う最新の『予約管理システム』を導入しました。患者さんもお自分のパソコン、携帯電話(i-モード、ezweb、J-skyなど)から予約の確認や予約確認メール設定などができます。是非この新しいシステムを活用して、ご自分の時間も有効にお使い下さい。

<http://www.dent-s.net/komiya/> (当医院の患者番号、生年月日でアクセスできます)

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

☆診療日変更のお知らせ☆

5月1日(日)~5日(木)は連休です。

こみや歯科

☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <http://www.dent-s.net/komiya/>
ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp