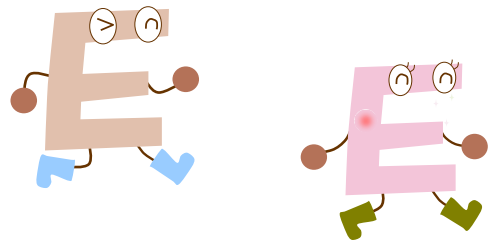


イースト キッズニュース 2021年4~6月



発行：イースト歯科クリニック
かリエスフー(歯し歯ぞの)推進部

〒732-0814 広島市南区段原南1-3-53 広島イーストビル2F
Tel:082-567-0505 Fax:082-567-2323
ホームページもみてね <http://www.east-d.jp>

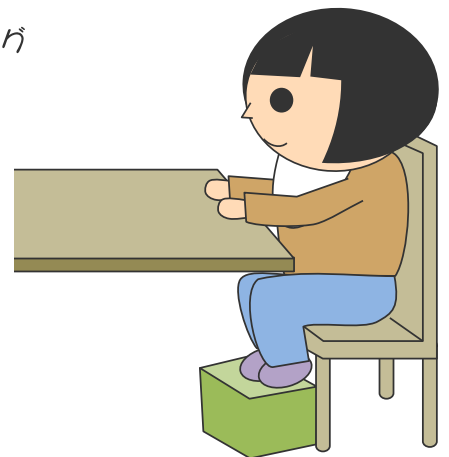
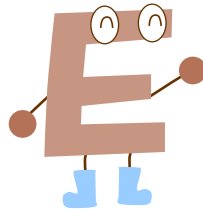


ぽかぽかと暖かな季節になりました。近所の公園へ出かけて、思いっきり体を動かすと気持ちが良いですね。しっかり運動すると・・・あら不思議？ おなかがペコペコ(^_^)になってきます。コロナ禍でも感染防止を心掛けながら、食事の時間を美味しく楽しみたいですね。そこで、食べることの大好きなイースト君に教えてもらったよ！

- ① お ^{くち た もの} お口に食べ物
- ② い いっぱいいれず
- ③ し ^{しせい} 姿勢ただしく
- ④ く ^{くち と} 口は閉じて
- ⑤ た ^か たくさん噛んで
- ⑥ べ ^{えいよう} ベストな栄養
- ⑦ る ^{しょくじ} ルンルンたのしい食事



このポイントをおぼえて
楽しく食事しよう！



と ^と 口は閉じて ^た 食べましょう！

ひまつほうし ^{ひまつほうし} 飛沫防止にも効果的です ^{こうかてき}



一度にたくさんほおばると口が開きやすくなり、飛沫が飛びます。前歯でよく噛み切り、口を閉じて左右の奥歯でよく噛みましょう。背筋を伸ばし、足の裏を床につけるとしっかり噛めるようになります。たくさん噛むと消化を助ける唾液も分泌され、おいしく味わえます。飲み物で流し込まないようにしましょう。