



● ◎ 寒中お見舞い申し上げます。今年もよろしくおねがいします。◎ ●

早いですね～。2015年がスタートしました。

今年のお子様の目標はなんですか？運動や勉強、生活のこと、からだや心についての健康目標など…例えば、朝食を必ず食べる、嫌いな食べ物をひとつでも減らす、早めに布団に入り休む、友だちに優しくする、宿題を忘れない…何か一つでもいいので、お子様の目標が継続されているか、時折、尋ねてみてはいかがでしょうか。

これからますます寒くなります。朝、起きるものつらい季節ですが、早寝早起きを心がけ、元気に過ごすことができますよう、手洗い・うがいに快食、快便、快眠！

今年もみなさまが元気に過ごせますように！



## 口腔内の衛生を保つことは、健康にも関係してします！

手洗い、うがいは勿論ですが、口腔内の衛生を保つことは重要です。

食べ物を摂取する最初の入り口であ

る口、食べ物を細かく噛み砕いて消化を助ける歯は、人のからだに重要な役割を果たしています。

口腔内の健康が損なわれると、さまざまなトラブルを引き起こします。肩こり、腰の痛み、筋肉痛など…

歯周病菌の酵素によって口腔内の粘膜が傷つくと感染症にかかり

やすくなり、肺炎や呼吸器疾患を引き起こしやすくなってしまいます。口腔内を清潔にしておくことは、とても大切なことなのです。手洗い、うがい、換気、そして歯磨きをしっかりと、口腔内の清潔をご家庭でも気を付けてみてください。