

# ひろい歯科 クリニック新聞

## 1月号



あけまして  
おめでとーございます。  
今年も  
よろしくお願ひします。

先月号からのつづき...  
予防について (最終回です!)

飲み物...

スポーツ飲料や乳酸飲料はキシ菌にたまりやすいと考へているお母さんもいるようですが、ジュースと同じくらい糖分を含んでいるので飲ませ方には注意が必要です。

また、飲み物とおやつは別と考へているお母さんもおられるようです。ジュースや牛乳にもカロリーはありますので、おやつをしっかりと食べさせようとするならば、飲み物はカロリーを考へなくてもいいものにしましよー。

フッ素...

「臆病に考へないで」と言われても、子供と一緒に毎日の生活では、いろいろ大変でそこまでできないうお母さんもいることでしょう。そんな時の強い味方がいます。それがフッ素。上手に使えば、もともと確実な効果が期待できます。

# 定期検診...

そして、定期的に歯科にかかること、痛くなったりする時ではなく、なんともないときに歯科医院に行くことが何より大切です。

こんにちは😊  
歯科衛生士の**竹村**です。

去年の話となってしまうか...

先月**12月**友達とクリスマス会をしました。

ピザを注文をしてサンタの帽子🎅をかぶってみんなで「ワイワイ」  
楽しかったぞ!!

それからプレゼント交換もしました📺

みんなで嵐の「Monster」という歌に合わせてプレゼントを  
まわりました😊(笑)

私は「チーズフォンデュ」のセットをもらいました!

冬にピッタリのプレゼントで、とてもうれしかったです😊

また来年もみんなで楽しく集まるといいな~と思いました!

みなさんは、どんなクリスマスを過ごされましたか?

