

連載

健康コラム

今回は…

vol.109

「お口の健康を守るために」

健康推進係 歯科衛生士



こどものお口の健康を守るため歯みがきの他に大切なことがあります。乳歯が生えそろそろ3歳までには次のことに注意しましょう。

●生活のリズムを整えましょう。

●口を正しく使うためには、口を閉じて鼻で息ができることが必要です。食べ物が入っている間は唇を閉じてモグモグして食べましょう。周りのおとなは、食べ方のお手本でもあります。クチャクチャ食べないようにしましょう。

●ジュースやイオン飲料、乳酸菌飲料などの飲み物は食欲に影響し、むし歯にもなりやすくなります。子どもの飲み物は水や麦茶、お茶を選びましょう。

●食事中は水分を飲みながら食べないようにしましょう。食事中に水分を飲むと食べ物と唾液が混ざり、飲み込みやすくなります。唾液の分泌が妨げられ、唾液腺も成長中なのでよく噛んで唾液を出す機会を多く作りましょう。

●だから食べさせないようになってしまう。飲食回数が頻繁になると唾液の自浄作用が追いつかず細菌も繁殖しやすくなります。特におやつは時間と量を決めましょう。

連載

vol.4

私たちの“美味しそお”発見伝

～地域おこし協力隊編～

地域おこし協力隊が曾於市にきて

「これは!」と思った美味しいものを独断でおすすめします!



今月の隊員
服部 晃一郎 (FM)

寿司ネタが輝いていますね。奥にある唐揚げも美味!



家族の一員になったような気持ちになるお店です!

三幸寿し
曾於市末吉町上町4-6-16
☎0986-76-1317

曾於市といえば「お肉!」ですよね?でも実家が魚屋の僕にとつて恋しくなるのは、新鮮な魚! そんな僕が頼りにしているのは、今回ご紹介する「三幸寿し」です。長年、地元の人たちに愛され、営業している「三幸寿し」。たくさんのおメニューがある中で、僕のオススメは、やっぱり寿司定食! 握りに巻き寿司、うどん、小鉢、汁物がついて大満足! ネタはどれも新鮮で、小鉢も旬のものが使われています。これだけのボリュームでお値段は税別1100円。また、運が良ければ、定休日大将が釣ってきた新鮮な魚をふんだんに使った「釣り魚定食」が食べられるかも! 毎週火曜日は要チェック!

そんな「三幸寿し」さんですが、実は魚料理以外のメニューも豊富で、唐揚げや天ぷらの定食もオススメです。広い座敷もあるの、家族や仲間とわいわい楽しむのもよし、一人でゆっくりするのよし! お店を切り盛りされているご家族も温かく、一人暮らしの僕が、ホッとできるお店です。

facebook

やってます。

曾於市にきてまだ半年ほどの地域おこし協力隊5人が、気ままに感じたことやおすすめスポットなどをご紹介します。

Facebook で検索お願いします~!!

曾於市地域おこし協力隊

検索