

はは歯クラブだより



NO. 48 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

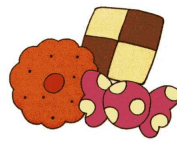
こんにちは！

前回の『お口の中チェック』はしてみましたか？結果はいかがでしたか？

今回はみなさんの食生活についてです。

“食生活自己診断テスト”

	はい	どちらでも	いいえ
①朝食はご飯を食べている	15	10	0
②1日に2回はご飯を食べる	10	5	0
③ご飯は玄米、胚芽米などを食べる	5	2	0
④ラーメン、パスタよりうどん、そばが多い	10	2	0
⑤動物性食品は肉より魚が多い	5	2	0
⑥野菜はサラダや炒めものより煮物、和え物派？	5	2	0
⑦おやつはお菓子よりおにぎりやイモ類が多い	10	5	0
⑧清涼飲料水は飲まない	15	10	0
⑨スナック菓子を買う事は少ない	15	10	0
⑩食事中テレビは消している	5	2	0
⑪食品を購入する際『表示』は見る	5	2	0



- 100～80点 すばらしいです！
- 79～60点 かなり良いです
- 59～30点 あまり良い食生活ではないです
- 29～ 0点 根本的に見直しが必要です。
ジュースやお菓子は控えましょう



毎日の『食』について見直すきっかけにしてみてください！！

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。

今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています。

<文責 日本小児歯科学会認定歯科衛生士 田中美保>