



1月の行事食



1月1日~3日までおせち料理を提供しました。「病院で豪華なおせち料理が食べられると思っていなかった。」「3日間正月ならではの様々な料理がでて、楽しめました。」など患者様にも好評でした！

1月7日には、七草粥を提供しました。7つの野菜には、それぞれ胃腸を整える働きがあります。正月のごちそう続きで疲れた胃腸が整うように焼き魚とおひたしのシンプルな献立でお届けしました。



1月13日には成人の日の祝い御膳を提供しました。赤飯は当院給食の中では人気が高いのですが、この日は「すまし汁の味がおいしい！」とお褒めの言葉をいただきました。



全身の健康は歯の健康から ~おいしく食べるためにできること~



歯は、食べ物の消化吸収を助けたり、噛むことで脳を活性化させるなど様々な働きがあります。実は、歯を失う原因の一位は**歯周病**（37%）と言われています。生活習慣を見直して、歯周病を予防しましょう！

歯周病は様々な病気に影響を及ぼしてしまう

歯周病を予防する生活習慣

1. よく噛みましょう

30回を目安によく噛むようにしましょう。噛む事で唾液分泌が促進され、歯が汚れにくくなり、虫歯や歯周病予防になります。



2. 間食は時間を決めましょう

時間を決めずにダラダラと食べていると、口の中に長い間、糖質がある状態となってしまう、歯周病や虫歯の原因となる病原菌が増殖しやすくなります。



3. 食後は歯磨きをしましょう

歯周病の原因となる歯垢はうがいでは除去できません。しっかり歯磨きをして、なるべく歯垢を取り除くようにしましょう。



歯の豆知識



歯周病の原因でもある歯垢（プラーク）は1mg（つまようじですくった量）の中にどのくらいの細菌が存在しているのでしょうか？

1. 1個

2. 10個

3. 100個

4. 1億個

答え：4. 1億個

