

# わにわに新聞



たにもと歯科  
Vol. 20  
H29. 春号(4月)

新年度になりました。

そろそろ新生活にも慣れてきた頃だと思います。

さて、この時期は何か新しい事をはじめたくありませんか？

ということで・・・お弁当づくりをはじめました。お弁当づくりが超苦手な私ですが、ある講演をきっかけに心に火がついてしまいました。お弁当を作りだすと、買う食材、夕食の献立など変化がおこります。外食しても、どうやって作るのかと意識してみたり・・・。自分用なので少々失敗しても大丈夫なので、いろんなおかずにもチャレンジしています。

無理せず、継続が目標です！ みなさん、『TAKE IT EASY』でゆっくり頑張りましょう～



## 歯～！なるほど！

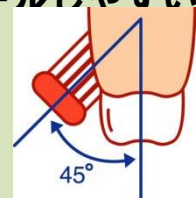
お口の中のお勉強コーナー



### Q 歯ブラシの持ち方は？



『ペングリップ』と言って、えんぴつを持つように持つ持ち方が良いと言われてい  
ます。歯を磨く時の力（ブラッシング圧といいます）をコントロールしやすいため  
です。



歯ブラシ圧は爪と皮膚の境目に当てて確認してみましょう。

今春カメラを向けた花木たち



コデマリ



サクラ

