



担当 田阪 晋平 Dr

こんにちは。勤務医の田阪です。
 僕は広島出身で、ずっと広島に住んでいましたが、結婚を機に岡山に引っ越してきました。
 昨年の4月からあかり歯科で勤務しています。
 安心して治療を受けていただくために、お話をたくさん聞き、しっかりと説明をさせていただきます。
 これからもどうぞよろしくお願い致します。

離乳食後期の
手づかみ食べ 

僕には今年の1月で1歳になった息子がいます。今では食欲旺盛な息子ですが、なかなかご飯を食べず苦労した時期（離乳食後期）がありました。そんな離乳食後期に、手づかみ食べができるメニューを取り入れました。今回はその手づかみ食べについて、お話をしていきます。

手づかみ食べをすると、手→口→舌→歯の順に硬さや温度を感じ、自分が食べられるものを見極めて咀嚼をします。咀嚼というのは自然に身につくと思われがちですが、実はそうではなく、赤ちゃんの時に学習し身につきます。手づかみ食べをたくさんすることでより咀嚼をするようになり、たくさん咀嚼をすることで顎を发育させ、良い歯並びになっていきます。

良い歯並びになることでプラーク（歯垢）が付きにくくなり、歯磨きもしやすくなるので、今後虫歯や歯周病にもなりづらくなり、健康な口腔内を維持しやすくなります。

最初はスプーンで食べさせますが、徐々に手づかみ食べも挑戦していくといいと思います。息子は手づかみ食べをし始めてから食欲が増し、とても集中して食べるようになりました。うまく食べられるようになるまでは散らかりますし、準備は少し大変ですが、食欲向上や健康なお育てにとってもおすすめです！



中山先生 **ありがと
 ございました** 

こんにちは。勤務医の中山です。3年半あかり歯科クリニックで勤務させて頂きましたが、この度退職する運びとなりました。皆様には大変ご迷惑をおかけします。数多くの事を学ばせて頂きましたので、関わった全ての方々に感謝の思いでいっぱいです。これからも歯科医師人生は続きますので寂しくなったら児島の海を思い出しながら頑張っていこうと思います！！



中山 雅雄 Dr

岡山のスーパーでもスープが売っている
 ので、鍋をするときは赤からを是非一度食べてみてください。



以来赤から鍋ばかり食べています。名古屋味噌をベースに唐辛子などのスパイスをブレンドしたスープです。辛さは11段階あるのですが、オススメは中辛レベルの3番です。

冬の鍋

我が家は鍋が好きなので冬によく鍋をします。よく食べるのが名古屋発祥の赤から鍋です。
 約5年前に食へてからやみつきになり、それ