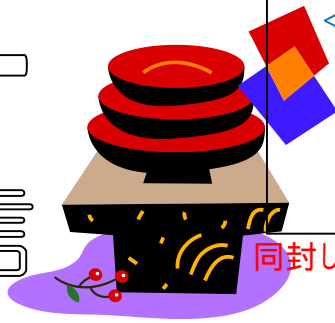


都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・H26年 1月

<アフラックサービスショップ> 都ファミリー-有限会社

617-0002 京都府向日市寺戸町小佃14

イオン向日町店4F

TEL: 0120-060-069

FAX: 075-921-8826

Aflac

同封してあります心ばかりのメモ帳、よかったら
使ってくださいね！

8020運動

活動的に過ごして、若さを保つためには歯は大事です。「齢」という字は歯に令という漢字から成り立ちます。歯がなくなると老け顔になります。80歳で20本の歯を残そうというy8020運動があります。

歯を残すことは、効果的な栄養摂取による基礎体力の保持はもちろん全身の筋力維持に至るまで影響してきます。

食事の際、よくかむことは脳の活性化や運動機能の維持向上など健康に欠かせない作用があります。かむことで、ストレス解消や、リラックス効果、唾液が分泌され、集中力を高める効果もあります。

簡単なかみ合わせチェック

- 1、鏡に向かい、大きく口を開ける
- 2、そのままゆっくり閉じていく

顎が正しく動き、口がまっすぐ閉じていけば正常
×閉じる瞬間に顎が左右にずれる、途中でS字を描く場合などは異常があるかもしれません

主な歯ブラシの種類

歯ブラシ;口の大きさに合わせて、歯肉の状態に合わせて毛の硬さを選ぶことが大事
電動歯ブラシ;手動の歯ブラシに比べ、歯垢の除去率は高いですが、歯や歯茎を傷つけないよう注意が必要。

舌ブラシ;口臭の原因の多くが舌苔と関係しています。

やりすぎると粘膜を傷つけるので注意する

デンタルフロス;歯と歯の間のプラークを効果的に取り除くことが大事です。

ひっかかる場合は虫歯ができていている可能性もあります。

～年末年始休業のお知らせ～

12月30日(月)～1月4日(土)まで誠に勝手ながら休業させていただきます。
よろしくお願いいたします。

名義変更・改正改名・受取人変更・口座変更・住所変更・解約手続き・給付金手続き・
保険の見直し・ご相談・ご紹介など。いつでもお気軽にご連絡ください。

アフラック公式フェイスブックに、弊社が紹介されました。ぜひ見てください。

新年明けましておめでとうございます。
新年を迎え、今年一年の抱負などができでしょうか。
おかげさまでサービスショップイオン向日町店も
今年で10年目を迎えます。これからも地域に
根ざし、愛されるショップとして努めてまいります。
本年も、何卒よろしくお願い申し上げます。

