

なぜ新谷歯科医院が料理教室をするの？

■料理体験を通じて

歯科の主な病気（虫歯・歯周病・不正咬合）は食生活習慣が大きく関係しています。そして、食生活が口の健康だけでなく、からだ全体の健康に最も影響しています。

ただ、今まで続けていた食生活を変えることはとても難しいことです。しかし、実際に体験をする事で食生活を改善する機会になるのではないかと思います。

そこで、歯科医院で体験を通じた料理教室を実施していきたいと思っています。



■予防歯科から



新谷歯科では、むし歯や歯周病にならないために予防に重点を置いて取り組んでいます。そのため、小さなお子さんからご高齢の方が定期的に来院されメンテナンスをされています。

そんな歯を守る意識の高い方に、食生活をはじめとする生活習慣にも主体的に取り組んでいただき、より健康になっていただきたいと思っています。

歯を治して気持ちよく噛めるようにするだけでなく、何をどのように食べたら良いかまでを考えることが大切だと思っています。

■未来の子ども達に向けて

子どもの食育クッキングでは、作って食べることの楽しさを体験し、自分で出来たという達成感を味わったり、誉めてもらうことで自分に自信にもったりして、生きる力(人間力)を育てる場になればと思っています。

また、新しい命を元気いっぱい育てるお手伝いのため、妊婦さんへの料理教室も企画します。



■地域に向けて

食育は、食べる力、生きる力を養うことです。

5年前から新谷歯科医院のスタッフ全員でも、食育クッキングで楽しい・美味しいを体験し、食育の大切さを実感しています。

これを、来院されている患者さんや地域の皆さんにも提供したいとの思いで、「かむかむ Smile」を立ち上げました。

