

「生きる力」をはぐくむ歯・口の健康づくり

機能は変わらずとも、ライフステージによって変化する お口の状況。毎日を健康に楽しく過ごすためにも歯や口の健康づくりが生涯にわたって重要になります。

健康なお口は大きな財産

健康を作るための体の入り口である、口の機能が低下すると食欲低下→栄養の偏りや不足を招きます。

健康な体で毎日を自分らしく過ごすためにはしっかり食べることが大切！



医者さんでお食事相談

いつまでもおいしく食事を楽しめる 健康なお口づくりのために「もぐもぐ日記」で普段の食生活を振り返ってみませんか？

詳しくは当院スタッフにお問い合わせください。



患者様の声

毎日食事の写真を撮るのは、恥ずかしいし面倒だと思ったけど、簡単だし歯医者さんから食事のアドバイスをもらえるのはありがたい。

今までは何となく作って食べていたけど、献立や盛り付けを考えるようになったことは身体には とても良かったと思う。

もぐもぐ日記で食事記録をつけるようになったことで、バランスを意識して食事をするようになった。
ゲーム感覚で続けられるのも楽しい。



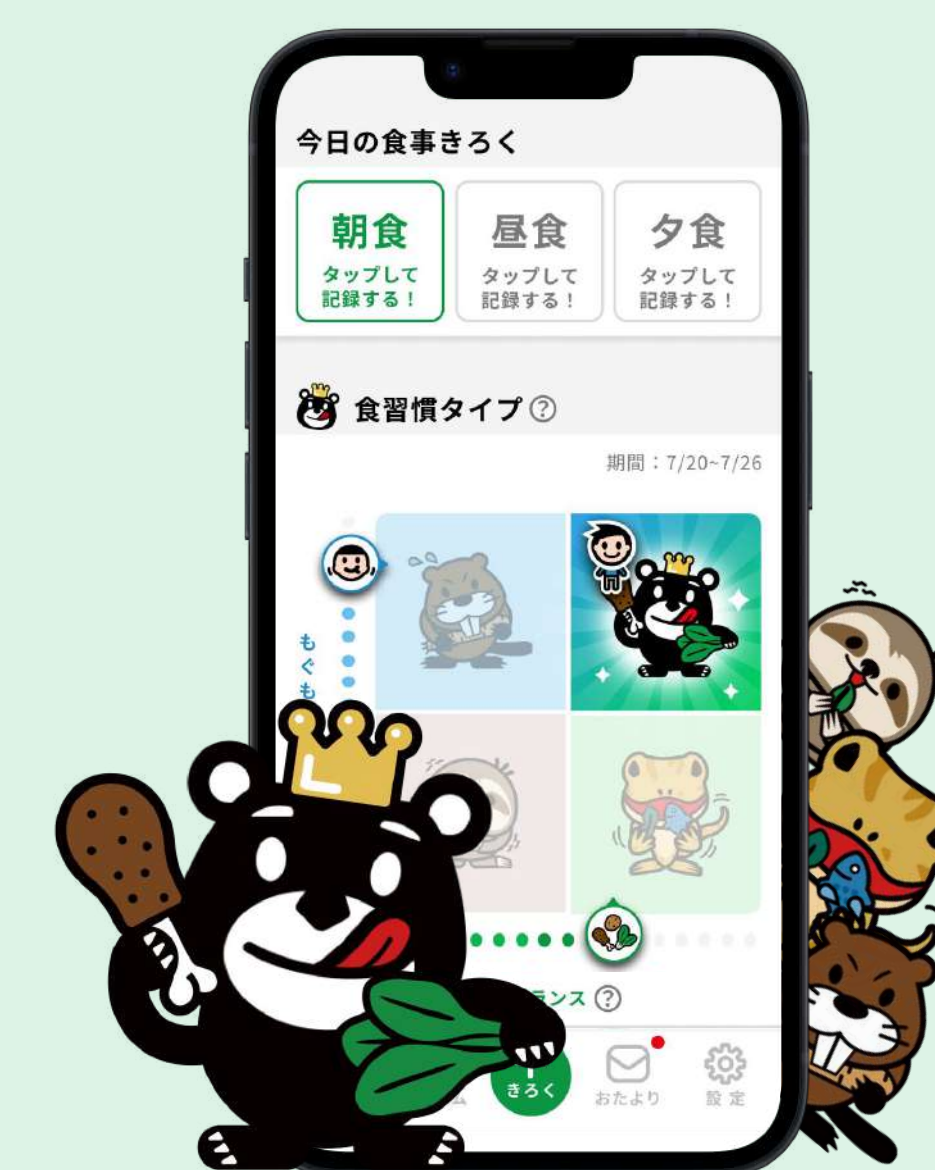
食習慣チェックアプリ

もぐもぐ日記®

食習慣で変える、あなたのお口の未来
一緒にはじめませんか？

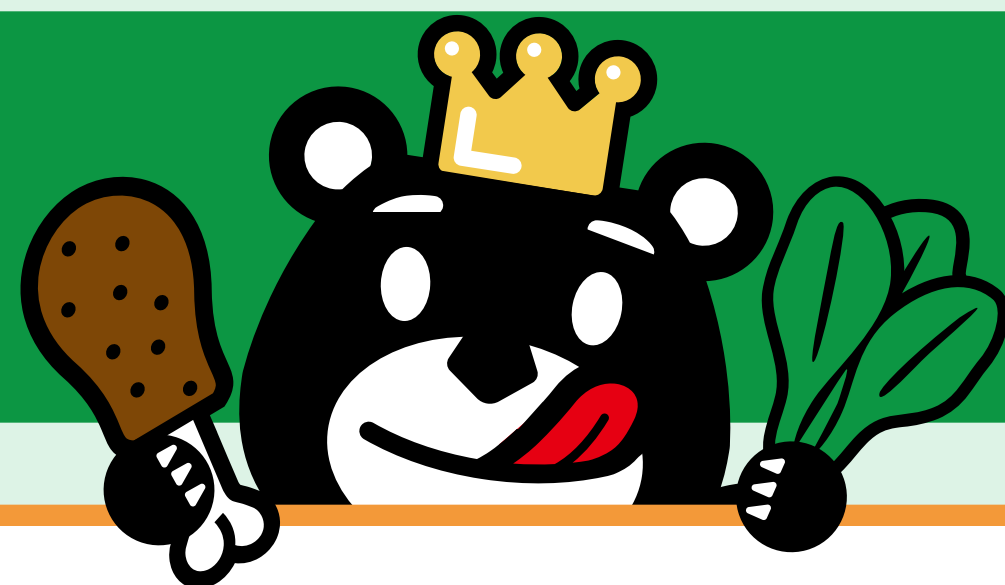
食習慣チェック & お食事相談

＼ アプリのダウンロードはこちらから！ ＼



歯科医院印

当院は「食習慣チェックアプリ もぐもぐ日記」を提供しています。



食習慣チェック3つのステップ



ステップ 1

食事を撮影

食べた食事の「食事バランス」と「もぐもぐスコア」を自動で判定します。



食事バランス
食べた食材からわかる
食事のバランス

もぐもぐスコア
食べた食事に必要な
かむ回数の目安



すごく簡単ね！
写真を撮るだけだから気軽に始められそうだわ

ステップ 2

食習慣を振り返る

日々の食事を分析して「食習慣タイプ」を判定するので、食習慣を見直すきっかけになります。

ビーバータイプ

かたいものをよくかんで食べるけれど、食べるものがかたよりがち。

クマタイプ

野菜もお肉もお魚も、なんでもよくかんで食べる。



ナマケモノタイプ

やわらかい食事が多く、食べるものがかたよりがち。

トカゲタイプ

なんでも食べるけれど、よくかまないで丸のみしがち。

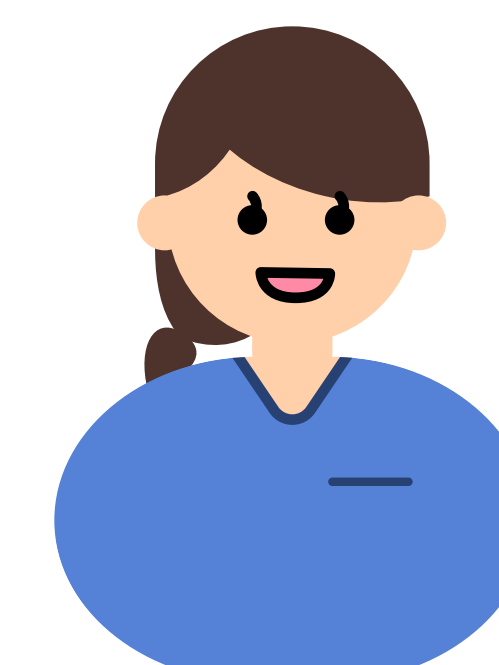


なんでもよくかんで食べる
クマタイプを目指して
がんばろう！

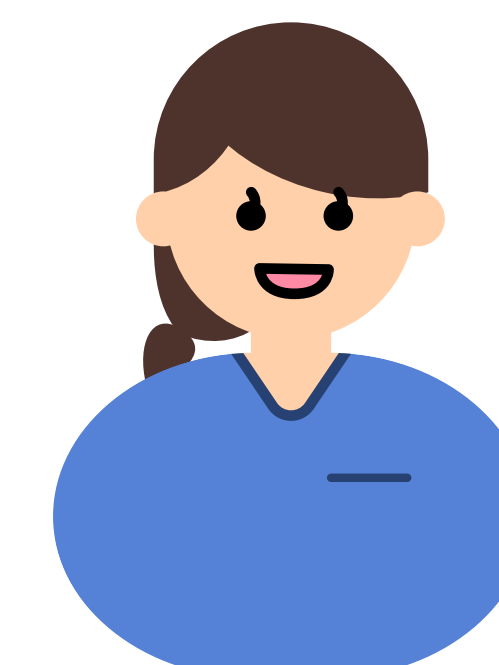
ステップ 3

歯医者さんで お食事相談

日々の食事写真と食習慣のデータを基に食習慣に関するアドバイスをもらえます。



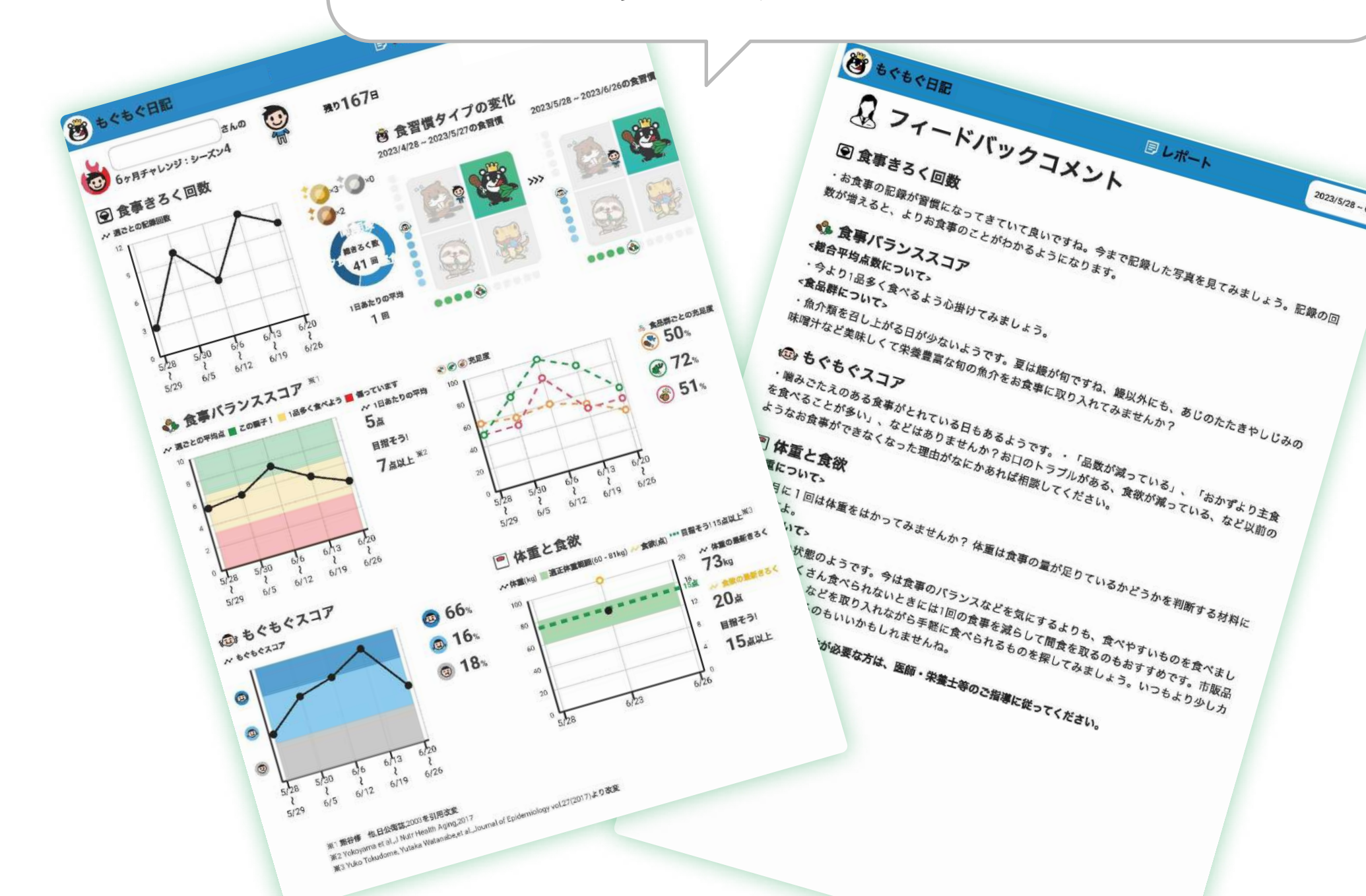
食事きろくを継続
できてますね！



バランスの良い・
よくかむ食事を
とれてますね！



グラフで見やすい！わかりやすい！！



**食習慣チェックの結果を
レポートでお渡しも可能！**

※レポートについてはスタッフにお問い合わせください