

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字 1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

「8020(ハチマルニイマル)運動」とは？

「8020 運動」とは、‘80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう’ という運動です。なぜ、20 本かかというと、智歯（親知らず）を除く 28 本の歯のうち、少なくとも自分の歯が 20 本あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、食事を美味しく食べることができるからです。そして、美味しく食べる意欲は生きる意欲にもつながります。高齢になった時に歯が何本残っているかということは健康にも大きく影響します。歯が残っている本数が多いほど、寿命が長くなるというデータも報告されています。また、噛むことは認知症予防にもつながります。



● 80 歳まで 20 本の歯を守るポイント

- ① 1 日 2～3 回、2 分以上かけて丁寧に磨く
- ② 歯科検診を定期的に受ける。
‘痛くなってから行く’ではなく、悪くなる前に行く’のが鉄則。3～6 か月に 1 回の検診を習慣にしましょう。
- ③ 食生活を見直す
甘いもの、間食の回数を減らしましょう。

白衣の天使



秋は栄養豊富な食材が豊富です。特にさつまいも、きのこ、かぼちゃ、秋刀魚などがお勧めです。これらには、免疫力を高めるビタミン類や食物繊維がたっぷり含まれています。

掲 示 板

● 10 月は診療の予定の変更はありません。

● 10/1～インフルエンザワクチンが開始となります。成人の方（高校生～64 歳）は、3500 円（税込み）です。是非、ご検討ください。

