

ぼくたち わたしたち むし歯ありません！

9月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。



※了解を得た人のみ掲載しています。



健康長寿と お口の関わり



健康寿命とは、介護を必要とせず自立して生活できる期間のことです。健康寿命を延ばすためには、普段の食事からオーラルフレイル予防に取り組むことが大切です。

オーラルフレイルとは

かむ力、飲み込む力などの口の機能が衰えることです。食事の際に、かみにくくなったり、軟らかいものばかり食べていませんか。加齢とともに、かみ砕

いたり飲み込む力が低下することがあります。この状態を放置すると、かめる物が少なくなり、軟らかい食事ばかりになってしまいます。

その結果、口の機能がさらに低下し、低栄養状態になります。また、全身の健康に悪影響を与え、要介護状態になるリスクが高まります。

普段の食事に工夫を

口の機能を維持するために、

軟らかいものばかりではなく、少し大きめに切った食材や、硬めにゆでた物を普段の食事に取り入れ、歯ごたえのある食事を心掛けましょう。

定期的に検診を受けましょう

口の機能で気になる所があるときは、早めに歯科医を受診しましょう。痛みや気になる所がなくても、定期的に歯科検診を受けることが口の機能を維持するために大切です。

休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトで確認してください。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

月日	医	科	歯	科	調剤薬局	
11/3 (日) 文化の日	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	—	—	一桧介護調剤センター [栗駒] ☎(45)3035	ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586
4 (月) 振替休日	ほそや小児科 [栗駒] ☎(45)5660	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020	くりはら歯科医院 [築館] ☎(21)2552	—	一桧新生薬局 [栗駒] ☎(45)2789	すず薬局 高清水店 [高清水] ☎(58)2019
10 (日)	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	—	—	サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530	せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
17 (日)	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	栗原市立瀬峰診療所 [瀬峰] ☎(38)3121	—	—	恵薬局 [若柳] ☎(32)6375	さくら薬局 瀬峰店 [瀬峰] ☎(59)2051
23 (土) 勤労感謝の日	達内科 [築館] ☎(22)2655	平田内科 [栗駒] ☎(45)2126	庵原歯科医院 [若柳] ☎(32)2588	—	ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21)1225	平田内科(院内) [栗駒] ☎(45)2126
24 (日)	佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	—	—	東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012	阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929