

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は、25人中23人でした。

 伊藤 麗奎くん (築館)	 小川 虎優くん (築館)	 佐々木 丞くん (築館)	 佐藤 光くん (築館)	 菅原 蒼良くん (築館)
 菅原 夢仁くん (築館)	 林 侖盟くん (築館)	 遠藤 夢結ちゃん (若柳)	 鎌田 華弦くん (若柳)	 佐々木 律くん (若柳)
 鹿野 健太くん (若柳)	 千葉 夢叶くん (若柳)	 村井 陽空くん (若柳)	 熊谷 咲良ちゃん (栗駒)	 齋藤 るなちゃん (栗駒)
 小野寺 有里ちゃん (一迫)	 門田 すいちゃん (一迫)	 佐藤 旭くん (金成)	 山家 柊翔くん (金成)	 菊地 琉生くん (志波姫)
 齋藤 翠ちゃん (志波姫)	 佐藤 鈴くん (志波姫)	 後藤 玲花ちゃん (花山)		



オーラルフレイルを予防しよう 健康寿命は歯と口から



オーラルフレイルとは、口腔機能の衰えのことです。滑舌低下や食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の渇きなど、ささいな症状のため見逃しやすいのが特徴です。オーラルフレイルは、日ごろのケアで、改善することができます。

積極的に口を動かそう
頬や舌がよく動いているか意識しながら、声を出して新聞や本を読んだり、家族や友人と会話しましょう。

体操やマッサージをしよう
「ば」、「た」、「か」、「ら」を発音する舌や頬の体操、早口言葉、唾液腺マッサージなどを積極的に行いましょう。

食前食後にうがいの習慣を
うがいをすることで、舌や頬の筋肉が鍛えられ、飲み込む力の維持や向上につながります。

よくかんで食事しましょう
かみごたえのある食材を取り入れ、歯ごたえを残した料理は、かむ力の維持や向上につながります。

食後の歯磨きと入れ歯の手入れ
毎食後、歯磨きや入れ歯の手入れをしましょう。特に、夜寝る前は、歯間ブラシなどを使い、丁寧に磨きましょう。

かかりつけ歯科医を持つ
痛みや、困りごとがなくとも、定期的に検診やクリーニングを受けましょう。

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 (木) 文化の日	佐々木内科医院 [若柳] ☎(32)6633	岩淵医院 [栗駒] ☎(45)2155	小田島歯科医院 [志波姫] ☎(23)8148	佐々木内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6633	アイン薬局 栗駒店 [栗駒] ☎(49)1131
6 (日)	平田内科歯科 [栗駒] ☎(45)2126	せみねの丘クリニック [瀬峰] ☎(38)4133	—	平田内科歯科(院内) [栗駒] ☎(45)2126	せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
13 (日)	伊礼整形外科 [築館] ☎(22)0066	栗原市立鶯沢診療所 [鶯沢] ☎(55)3511	—	しづや薬局 [築館] ☎(21)2888	さくら薬局 鶯沢店 [鶯沢] ☎(55)2566
20 (日)	栗原市立瀬峰診療所 [瀬峰] ☎(38)3121	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	—	さくら薬局 瀬峰店 [瀬峰] ☎(59)2051	ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586
23 (水) 勤労感謝の日	ほそや小児科 [栗駒] ☎(45)5660	まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24)8073	若柳歯科医院 [若柳] ☎(32)3148	一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)2789	マリン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎(23)3520
27 (日)	日野外科内科 [築館] ☎(22)2005	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	—	薬師調剤薬局 [築館] ☎(21)2555	一樹介護調剤センター [栗駒] ☎(45)3035