

ぼくたち わたしたち むし歯ありません!



12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。

 おいかわ るか 及川 琉愛ちゃん (築館)	 さとう なる 佐藤 成くん (築館)	 さとう れん 佐藤 廉くん (築館)	 しらとり れんと 白鳥 蓮人くん (築館)	 すがわら あやめ 菅原 あやめちゃん (築館)
 せきむら あゆ 関村 心優ちゃん (築館)	 たかはし ふみ 高橋 芙水ちゃん (築館)	 のむら としき 野村 時生くん (築館)	 すがわら りつ 菅原 律くん (若柳)	 ちば ひなた 千葉 陽葵ちゃん (若柳)
 あさの そうが 浅野 蒼向くん (栗駒)	 ひらた ゆうき 平田 悠喜くん (栗駒)	 ほし ゆづき 星 結月ちゃん (栗駒)	 みうら よう 三浦 陽くん (栗駒)	 たかはし ふみの 高橋 ふみのちゃん (高清水)
 さとう なぎ 佐藤 凪ちゃん (一迫)	 すがわら ゆいか 菅原 結花ちゃん (一迫)	 ささき あさひ 佐々木 朝暉くん (瀬峰)	 たかはし いちか 高橋 いちかちゃん (金成)	 みうら しの 三浦 紫乃ちゃん (金成)
 すずき ひなみ 鈴木 陽菜実ちゃん (志波姫)	 はせべ とうか 長谷部 柊花ちゃん (志波姫)	 わたなべ はる 渡辺 大晴くん (志波姫)	<p>※了解を得た人のみ掲載しています。</p>	



オーラルフレイルを 予防して健康元気!



健康な状態と介護が必要な状態の中間段階のことをフレイルといい、口腔でも起こります。

オーラルフレイルとは
口腔機能の衰えることです。オーラルフレイルになると食事量が減り、低栄養状態になる他、周囲の人とのコミュニケーションがおっくうとなり、自宅に閉じこもりがちになります。このまま放置しておくと、運動能力や生活の質の低下につながるだ

けではなく、歯周病や要介護状態のリスクが高まります。

また、飲み込む力が低下する^{ごえん}と誤嚥性肺炎のリスクが高まり、全身の健康状態を悪化させる恐れがあります。

健康なうちから予防しましょう
丁寧な歯みがきや入れ歯の手入れを心掛け、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

噛みごたえのある食材や調理

方法を取り入れて、食べる力や飲み込む力を鍛えましょう。

100歳までごっくん体操
DVDを見ながら実践することで、食べる力や飲み込む力を簡単に鍛えられる口腔体操です。

このDVDは、65歳以上の人を5人以上含み、週1回、6カ月以上集まって、自主的に活動を行う団体に配布します。

地域で定期的に集まり、口腔内の健康を保ちましょう。

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、市ウェブサイトを確認してください。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
4 (日)	氏家医院 [若柳] ☎(32)2328	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	氏家医院(院内) [若柳] ☎(32)2328 一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614
11 (日) 建国記念の日	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	たまがけ医院 [一迫] ☎(52)5115	サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530 ひまわり薬局 [一迫] ☎(57)6035
12 (月) 振替休日	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	川井歯科医院 [瀬峰] ☎(38)4110 上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255 一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122
18 (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
23 (金) 天皇誕生日	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	くが歯科医院 [築館] ☎(23)3748 一樹介護調剤センター [栗駒] ☎(45)3035 オリーブ調剤薬局 [金成] ☎(24)7480
25 (日)	きくた内科クリニック [築館] ☎(21)1313	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	青葉の杜薬局 築館店 [築館] ☎(25)0071 サデン調剤薬局 [若柳] ☎(35)1178