

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。



いきいき健康メモ

いつまでもおいしく食べるために
かんで守る口の健康

「かむ」動作が持つ役割

毎日の食事で行う「かむ」という動作。実は食べ物を細かくして飲み込みやすくするだけではなく、唾液を出したり、口の周りの筋肉を動かしたりと、口の健康を保つために大切な役割を担っています。

オーラルフレイルのサイン

年齢を重ねるにつれて、かむ力や飲み込む力が徐々に低下することを「オーラルフレイル」と

言います。次のような症状は、口の機能が低下しているサインです。

- 歯の本数が減少している
- お茶などでむせやすい
- 口の渴きが気になる
- 滑舌が悪くなった

オーラルフレイルの予防と改善

口の機能の維持と改善に日頃から次のことを意識すると効果的です。

- 定期的な歯科受診

- 歯間ブラシやデンタルフロスを含めた日頃の歯みがき
- 口の体操やマッサージ
- たくさん会話をする
- ひと口につき30回を目安にかむ
- 歯ごたえのある食材を取り入れる

いつまでも自分の口でおいしく食事を楽しむために、しっかりと「かむ」ことを意識してみませんか。

+ 休日急患診療当番医・調剤薬局 問 市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

- 診察時間 午前9時～午後5時
- 受診方法 必ず電話で症状を伝え受診
- 持 ち 物 マイナ保険証など

※医療機関によっては、対応できない診療科目があります。

※当番医の診察時間に、2次救急医療施設の栗原中央病院で直接受診することは、控えましょう。

※休日当番医は、変更になる場合があります。最新の情報は右の二次元コードで確認してください。

市ウェブサイト

休日当番医・市の医療

月日	医 科	歯 科	調剤薬局
11/1 (日)	伊礼整形外科 [築館] ☎(22)0066	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	—
3 (火) 文化の日	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	すがわら歯科医院 [栗駒] ☎(45)1930
8 (日)	日野外科内科 [築館] ☎(22)2005	栗原市立鶯沢診療所 [鶯沢] ☎(55)3511	—
15 (日)	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	栗原市立瀬峰診療所 [瀬峰] ☎(38)3121	—
22 (日)	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	—
23 (月) 勤労感謝の日	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	平田内科 [栗駒] ☎(45)2126	太宰歯科医院 [栗駒] ☎(45)1265
29 (日)	岩淵医院 [栗駒] ☎(45)2155	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	—
			しづや薬局 [築館] ☎(21)2888
			一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614
			サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530
			一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122
			薬師調剤薬局 [築館] ☎(21)2555
			さくら薬局 鶯沢店 [鶯沢] ☎(55)2566
			恵薬局 [若柳] ☎(32)6375
			さくら薬局 瀬峰店 [瀬峰] ☎(59)2051
			せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
			ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586
			阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929
			平田内科(院内) [栗駒] ☎(45)2126
			上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255
			志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022

+ 夜間の救急対応 問 医療局医療管理課 ☎(21)5631

夜間の救急患者の受け入れは、2次救急医療施設の栗原中央病院で対応しています。夜間は、限られたスタッフで対応するため、できるだけ、かかりつけ医などの医療機関を日中に受診してください。