

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2013年10月号

【発行】 医療法人 社団永楽会
前田病院

理事長・院長 前田 正博
 〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

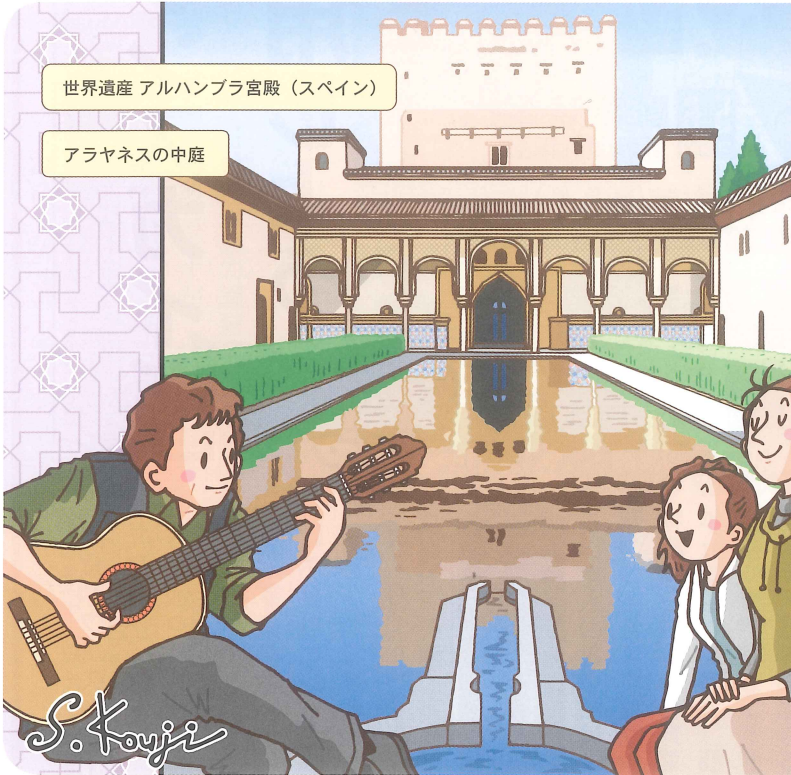
TEL. 0823 (25) 2600

http://www.hospital-maeda.jp/

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日

世界遺産 アルハンブラ宮殿 (スペイン)

アラヤネスの中庭



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス

「食事バランスガイド」
 を活用しよう

メディカル・
プロフィール

ギャンブル依存症

介護の知恵袋

徘徊の悩み

はつらつ健康ナビ

内視鏡を知らう

- ・生活ほっとニュース
ネット依存症
- ・覚えよう! 楽しい手話

健康には健康な歯



台風18号による豪雨、特別警報、今夏の酷暑と異常気象が続きましたが、ようやく過ぎしやすくなってきました。皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか。

日々の疲れをとるのに食事は大切です。成人の永久歯は親知らずを入れ32本ですが、虫歯や歯周病などの原因で80歳以上の方の平均は13本と少なくなります。健康を維持出来ることとされる20本以上の方は5人に1人の割合です。

健康な歯があればよく噛むことで満腹感を得られ、食べ過ぎや肥満を防止します。またよく噛むほど唾液の分泌が多くなり口腔内の細菌を洗い流し、虫歯や歯周病の予防が出来、更に消化吸収を助けます。そのうえよく噛むことで顎や頬の筋肉が鍛えられ表情豊かになり、脳の血流も活発になり反射神経、記憶力、集中力が高まり、認知症の予防にもなります。

風邪は万病のもと、食事は健康の源です。当院2階には歯科外来がありますのでどうぞお気軽にご相談ください。日頃から口内の健康にも気を配りましょう。

平成25年10月

院長 医学博士 前田 正博