

高知のよりよい明日を目指すキャンペーン

優しい社会へ

高知の認知症ポータルサイト

www.k-ninchisyo.com

認知症予防のポイント!!

わたしにも、あなたにも…。

認知症は誰にでも起こり得る脳の病気です。
有効な予防対策は、生活習慣に気を配ること。
今日から始めませんか。



食事

1日1,500キロ
カロリーを目安に
しましょう。

- 水分:1日1,500mlはとりましょう。
- 運動:ウォーキングなどで、気持ちよく体を動かしてみましょう。
- 排便:3日以上ためないようにしましょう。
- 外出:1日1回は外出をしましょう。
- 趣味:できれば3つぐらいの趣味をつくりましょう。
- 仲間:多ければ多いほどいいですね。

企画制作/高知新聞社広告局・高知広告センター

おかげさまで2周年

はみがき歯科は健康な人が訪れ、 笑顔があふれる歯科医院を目指しています。

今後も地域の皆様の健康増進に携われるよう、日々精進して参ります。



土足・バリアフリー設計。車椅子、ベビーカーのままでも診察室まで入れます。



個室待合室2室あります。



歯科用3次元CTを導入しました。

命に関わる病気？ 歯周病は

歯周病は知らないうちに進行し、放っておくと歯茎から出血したり、嘔吐と痛みんだり、歯がグラグラになったりして、最後には歯が自然に抜けてしまう病気です。「歯磨きを怠けて歯周病になるのはわかるけど、まさか命には関わらないでしょうか？」と思われる方もいらっしゃいますが、実は歯周病が、心臓病(狭心症、心筋梗塞)や脳卒中、肺炎などの全身の病気の発症と関係があることがわかってきました。高齢者の方で食事の際によくむせて咳き込んだり、体の抵抗力が落ちていると、特に発症しやすくなりますので注意が必要です。ご自身の歯が1本もない総入れ歯の方も入れ歯が汚れていると肺炎の発症リスクが高くなります。入れ歯の洗浄はしっかりと行いましょう。

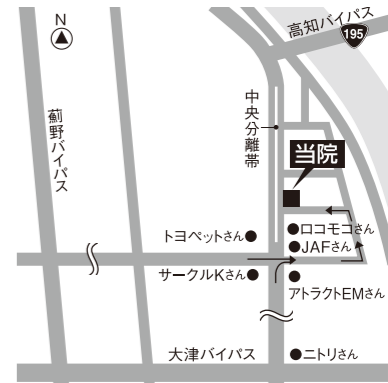
さらに歯周病は糖尿病を悪化させたり、早産や低体重児出産の原因にもなるといわれています。

でも、ご安心ください！歯周病は予防がきちんとできる病気です。既に発症している方でも早期に歯科医師に相談し治療を受ければ大丈夫です。

「命を狙う歯周病」とは無縁の一生を過ごせるよう、お口の中で気になることがあれば早めに歯科医院を受診するようにしましょう。



院長 山下 浩二 非常勤医師 (徳島大学医学部附属病院)



・ロコモコさんの北隣です。
・西および南から車である場合は、中央分離帯があるため、医院手前のJAFさんの交差点で直進(西からの場合)または右折(南からの場合)してください。

【診療時間】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	●	●	●	●	●	●	×
13:00	●	●	●	●	●	●	×
14:30	●	●	●	●	●	●	×
18:30	●	●	●	●	●	●	×

休日:日曜日、祝日

【診療科目】
一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科
ユニット台数4台
歯科医師2名(非常勤医師1名)

はみがき歯科クリニック
高知市北久保18番1号(トヨベツさん東向かい)
☎088-856-8516 ㊟11台
URL <http://hamigakishika.com/>