



歯科医院 MAP

歯科・小児歯科 齊藤歯科医院

院長 齊藤香織
南魚沼市塩沢1407

TEL 025-782-0107

無料ダイヤル 0120-82-0648

〔診察時間〕〔平日〕午前9:00～12:00 午後2:00～5:30
〔土曜〕午前9:00～12:00 午後2:00～4:00
〔休診日〕日曜・水曜・祭日

小嶋歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	○	○	△	○	○	○
午後 2:30 ~ 5:00	○	○	△	○	○	○

〔休診日〕水曜・日曜・祝日

南魚沼市六日町123-16

TEL(025)-772-2149

歯の健康 Q&A

DENTAL
ADVICE



Q どうしてよく噛んで
食べることが体に良いの？

A 歯を守り、自分で噛むことができる
かどうかは、大きく健康に関わってきます。
噛むことで下記のような健康効果が
期待されます。

- 1 よく噛んで食事をすると唾液や消化液の分泌を促し、消化・吸収がよくなる
- 2 正常に満腹感を味わえ、肥満を防止でき、体が丈夫になる
- 3 噛むという動作が脳に刺激を与え活性化するため、認知症予防にもつながる



この地図の制作にあたっては、インクリメント・ピー株式会社の地図データベースを使用しました。
©2019 INCREMENT P CORPORATION



Dental Map



このページは有料広告ページです



佐藤歯科医院

院長 佐藤 賢司

診療時間

午前 8:30~12:00

■土曜は午後から休診
休日/水曜・日曜・祝日

南魚沼市浦佐5421-4(天王町)

☎ (025) 777-2872

しっかり
予防!

歯磨きと歯ぐき
ブラッシングが基本

DENTAL
ADVICE

歯周病を予防するには、丁寧な歯磨きで歯垢を除去し、歯ぐきをブラッシングすることが基本です。ブラッシングすることで血液とリンパ液の流れがよくなり、自然治癒力が高まるため、初期の歯周病なら数ヶ月間毎日しっかりブラッシングすれば歯ぐきは回復します。

歯の健康維持の為 歯科の主治医をもとう

DENTAL
ADVICE

現代の食生活は虫歯や歯周病を増やしただけでなく、思考力や集中力、生活習慣病などにも影響を及ぼしているという説があります。

今恐れられている歯周病の主な原因は生活習慣です。偏った食生活や夜行性、喫煙、過度の飲酒など生活習慣の乱れと歯磨き習慣の乱れは表裏一体。また、糖尿病、ホルモン変調、心身症なども歯周病の原因といえますので、それぞれの専門医にも相談してください。

歯はその人の一生にかかわってきます。だから年齢の「齢」は「歯」なのです。歯と健康をトータルに考えるためには、信頼できる「歯の主治医」をもちたいものですね。

歯と健康をトータルに考えるために
「歯の主治医」を
もちましょう



生活ガイド

