

# 赤心 生き粹 健康講座

2024年2月24日(土)

あなたの気になる  
あんなことやこんなこと  
是非聞きに来てください!

## 病は腸から! 腸内細菌と内科疾患

-あなたもできる『腸活法』

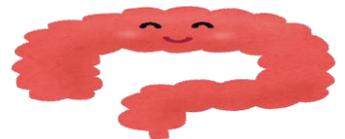


医療法人若葉会さいたま記念病院

消化器内科

加藤 公敏

先生



会場: 赤心堂総合健診クリニック

時間: 14:00~15:00(受付 13:30~)

参加費無料  
予約不要

5分でわかる  
ワンポイント  
栄養講座  
同時開催いたします♪

### 感染対策のご協力のお願い

- ◎来所時の体温確認
- ◎マスクの着用
- ◎アルコール等による手指消毒



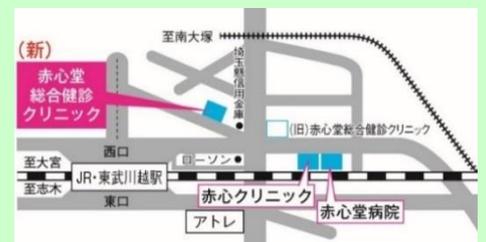
◎急な中止や変更の可能性があります。  
ホームページ等で最新の情報をご確認ください。  
満員の場合、お断りする可能性があります。

問合せ先: 赤心堂総合健診クリニック

☎ 049-243-5550(代)



[HP用QRコード]



# 赤心 生き粋健康講座 10月

## 目指せ！健“口”長寿（歯と全身疾患との関連性）

医療法人至心会金子歯科医院

院長 **金子 貞男**先生、副院長 **金子 哲也**先生

今年度第4回の赤心生き粋健康講座が開催されました。当日は、お天気にも恵まれ、17名の方にご参加いただきました。

今回は金子歯科医院の金子貞男先生、金子哲也先生による『目指せ！健“口”長寿（歯と全身疾患との関連性）』の講座でした。

金子先生のお話から歯周病によって心筋梗塞、肺炎、糖尿病、認知症等さまざまな病気を引き起こす可能性があることがわかりました。歯周病を防いでいくためには、毎日の歯磨きはもちろんのこと、虫歯等があれば、「痛みがないから」「今のところ支障がないから」と思わずにすぐに歯科医院へ行き、治療しておくことが大切なのだそうです。

また、健康増進のためには、口の病気を未然に防ぐことが大切です。定期的な歯科健診を受けておくことで、さまざまな病気を予防しておくことができるのだとわかりました。

最後に研修医の先生から歯の模型を使いながら、歯磨きのポイントを教えていただきました。就寝中は口の中の菌が繁殖しやすいことから就寝前の歯磨きは特に丁寧に行うことや、えんぴつを持つように歯ブラシを持ち、小刻みに動かしながら、前歯の裏側は縦に磨いていくことでキレイに保つことができるのだそうです。早速、実践していきたいと思います。



お客様からは「先生の話し方はとても優しく良かったです。女医の先生の歯の磨き方もとてもわかりやすくてためになりました。」と嬉しいお声いただきました。

坪内管理栄養士による「5分でわかる ワンポイント栄養講座」では、発酵食品を使ったレシピの紹介でした。腸内の善玉菌を増やす効果のある塩麴を使った鶏のトマト煮の作り方でした。電子レンジを使って作ることができ、主菜にもなる一品です。

次回は、令和6年2月24日（土）  
さいたま記念病院 消化器内科 加藤公敏先生による  
講座です。

次回もお元気な皆様にお会いできますことスタッフ一同  
楽しみにお待ちしております。

