

地域の皆様に特別なお知らせです！

日頃から健康づくりに取り組んでいる皆様に、
普段の診療室ではなかなかご説明する機会のなかった
「歯科からはじめる健康づくり」について、詳しく知
れる催しを企画いたしました。

前回に引き続き、知人の大学臨床教授を招いて、予
防歯科の視点から、いま話題の「オーラルフレイル
（お口の小さな衰え）」が招く全身の老化や、それを
防止するための方法など、最新の研究をもとに二人で
わかりやすく、楽しく、紹介していきます。

午後のひとときを、映画でも見る気分で、十分に
お楽しみください。

医療法人祥和会 はっとり歯科医院 院長
服部 康治

はっとり歯科医院

主催

楽しく役立つ健康教室 第2回
お口と身体の健康を守る！



【特別講師】 武内 博朗

鶴見大学歯学部臨床教授・医学博士

日 時： 令和元年 7月21日(日) 午前10時～12時

会 場： 佐賀県健康運動センター 1階 多目的室

佐賀市高木瀬町大字長瀬2553番地

参加費： 無料

お口と全身の健康について（老化防止と直結したお口のケア）

～知ってよかった食育・生活習慣の極意～

武内

- お口の病気とメタボリック症候群との深～い関係
- 噛む機能を失うと、カロリーは摂れても栄養が摂れない！？
・・・食事の大半を占める「炭水化物」について
- 歯科からはじめる「血糖急上昇脱出」術
- 良い脂肪・悪い脂肪のはなし
- 野菜って大事なんです・・・その本当のワケ
- 美しい身体作りのために何をどう食べ、どう運動すればいい？