

# 咬めるようになる前後でスタート

## まずは体組成を知り健康管理

身体の中は自分ではなかなか見ることはできません。

まず、自分のBMI値は？体脂肪率や内臓脂肪の蓄積は？骨格筋量・骨密度は基準値以上でしょうか？タンパク質やミネラルは摂取出来ているでしょうか？基礎代謝量は標準値に達しているでしょうか？

咬む力や飲み込む機能が落ちたかな？と感じる方、健康に不安のある方は、まずは、お口の機能維持をはかり食生活を改善（カロリーではなく栄養摂取の向上）し、運動習慣を付け、いつまでもQOL（生活の質）を落とさないことが大切です。

人生100年時代、“病気もどきを知り早めに微修正する”健康維持はこれからの時代欠かせません。

武内歯科医院では地域の健康づくりを担い、“病気にさせない発症予防”を使命として、食べる機能の回復から体組成・体内のAGES（糖化タンパク質）・血圧など測定機器を用いた個々に即した生活習慣アドバイスを管理栄養士・健康管理士らが行っております。また特定保健指導対象施設ですので気兼ねなくいらして下さい。

（健康管理士 小林和子 / 管理栄養士 寺田美香）

タウンニュース(海老名・座間・綾瀬版) 2021年3月5日号 掲載



武内歯科医院の保健指導スタッフ