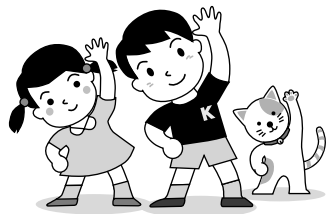


カルシウムで体の中から健康に!

カルシウムは人体の中に約1kg含まれ、99%は骨や歯の成分として、残りの1%は血液や筋肉、神経などの組織に含まれており、出血を止めたり、筋肉や神経の働きに作用する重要な役割を果たしているのです。

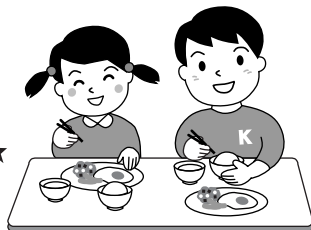


散歩など、軽い運動を継続して行う

★適度な運動★

カルシウムを含む食品を心がけて摂る

★バランスのよい食事★



三本柱で丈夫な骨作り!

★日光浴★

夏は木陰で20分程度、冬は顔と手をだし、1時間程度の外出など

カルシウムの助っ人 ビタミンD

カルシウムの吸収を助けてくれるのがビタミンDで、きのこ類・マグロなどに多く含まれます。またビタミンDは、日光浴によって合成されるので散歩なども効果的です。



骨コツ! カルシウム

カルシウムは吸収率が悪く、牛乳・乳製品で50~60%、その他の食品で15~30%だそうです。でも不足しているからと、補助食品などで1度にたくさん摂るのは禁物。吸収できるカルシウムの量は限られていて、摂り過ぎは病気の原因にもなりかねません。毎日のバランスのとれた食事が基本。コツコツと積み重ねが大切なのです。

年齢別カルシウムの摂取基準

年齢	所要量 (mg)		許容上限摂取量 (mg)
	男	女	
0~5ヵ月	200	-	-
6ヵ月~5歳	500	-	-
6~8	600	-	-
9~11	700	-	-
12~14	900	700	-
15~17	800	700	-
18~29	700	600	2500
30~69	600	600	2500
70~	600	-	-
妊婦	+300	-	2500
授乳婦	+500	-	2500

表：厚生労働省 第6次改定日本人の栄養所要量について

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

1 2003年 月号



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。さて、当院も、平成2年7月に開院して12年半が経ちました。経営難に直面している医院も多い中で、こうして順調に診療を続けていることができるのも、通院して下さいます皆様がいらっしゃるからと感謝しております。

昨年夏、診療ユニット（診療用椅子）が老朽化し、1台だけ早急に入れ替えました。残る2台の痛みもかなりひどいこと、加えて受診希望の患者様が増えて予約がとりにくい状態になっていること、それにより説明や指導などに時間を制限しなければならぬという恐れも出てきました。

こうした問題を解消するために、またより快適な診療空間で受診していただけるようにするために、昨年末から3階を診療室にする増改築工事を始めています。完成すると3階には独立した予防スペースが誕生し、予防歯科、健診、リコール、歯つむいクラブを始めとする当院の特色を更に進化させることができるようになります。

この改築と一緒に、2階の診療室もユニットを入れ替えたり新しく指導コーナーを作るなど、内装のイメージチェンジを計画し着手中です。3階部分は2月、2階部分は5月までには完成の予定です。

皆様には工事に伴う騒音などでご不便ご迷惑をおかけすることと存じます。短期間で済むよう尽力していただいています。しばらくの間ご協力のほどよろしくお願い致します。また新しいこみや歯科医院の誕生をどうぞご期待ください。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

1月は診療日の変更はありません

こみや歯科

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888