



一般社団法人 朝霞地区医師会

会長 滝澤 義和

ご挨拶

朝霞地区医師会は、埼玉県下32の都市医師会の一つであり、朝霞市・志木市・和光市・新座市に所在する医療機関の医師で構成されます。活動は、日本医師会及び埼玉県医師会との連携の下、医学・医術の発達並びに公衆衛生の向上を図り、もって社会福祉を増進することを目的としております。

事業としては、医療・社会保障に係る調査研究、医学教育の振興、医業経営、地域住民の健康増進、看護師・准看護師の養成、健診及び予防接種、在宅医療提供体制充実のための支援事業等があります。更に、地震等の災害発生時には、被災地における救護班等の災害医療支援を行います。

新型コロナウイルス感染症については、この3年間、PCR検査、発熱外来、病床の確保、ワクチンの接種事業等の各種活動を国、県及び四市と共に進めて参りました。一部のコロナ病床や在宅の場面において厳しい事態もありましたが、市民の皆様のご理解があって、この地域の医療が守られてきました。引き続き、皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。

●朝霞市病院・医院一覧表

2023年10月時点

医療機関名	所在地	電話番号
あいかわ循環器内科・内科	根岸台6-3-34	461-8585
青柳診療所	本町2-13-6 朝陽ビル1F	465-5077
朝霞あおば台整形外科	青葉台1-3-2 青葉台メディカルプラザ1F	424-2841
朝霞駅東口たんぱ内科クリニック	仲町2-2-38 アウステル1F	450-2211
朝霞厚生病院	浜崎703	473-5005
あさか心のクリニック	本町2-12-20 丸徳ビル2階	458-5561
あさか産婦人科	溝沼537-1	466-4103
朝霞すみえ皮フ科クリニック	青葉台1-3-2 青葉台メディカルプラザ2F	423-0496
朝霞整形外科	幸町2-7-41	461-5128
朝霞台駅前みなみ耳鼻咽喉科	東弁財1-5-18 カロータ2F	474-8733
朝霞台クリニック	西原2-4-17 ジェミニビル1F	472-1288
朝霞台呼吸器科・内科・外科クリニック	東弁財1-5-18 カロータ3F	485-1620
あさか台透析クリニック	東弁財3-5-16	485-8255
あさか台乳腺クリニック	東弁財1-5-18 カロータ3F	487-7057
あさか台メンタルクリニック	浜崎1-2-10 アゴラ21ビル6F	476-9700
朝霞中央クリニック	岡79-3	450-3837
あさか内科クリニック	根岸台3-20-1 くみまちモールあさか2階	423-7773
朝霞皮膚科診療所	本町2-13-6 朝陽ビル2F	464-2270
朝霞病院	溝沼1333-2	465-1181
あさくらクリニック	北原2-1-30	423-8470
阿部産婦人科医院 阿部レディースクリニック	根岸台6-3-13	465-8118
石原クリニック	浜崎1-2-10 アゴラ21ビル5F	486-1890
磯貝医院	三原3-2-5	463-2370
伊藤耳鼻科クリニック	西原2-4-17 ジェミニビル1F	486-0087
ウータンあかちゃんこどもクリニック	根岸台3-20-1 カインズ朝霞2階	487-7563
上野胃腸科	仲町1-2-31	461-6565
大城クリニック	本町2-3-8	463-1575
大野眼科クリニック	西原2-14-18	424-3733
介護老人保健施設 つづじの郷	下内間木1363-1	458-1117
北朝霞・朝霞台えきまえエスエス こどもクリニック	浜崎1-2-10 アゴラ21ビル6F	476-3002
北朝霞駅前クリニック	西原1-3-31	486-6333
北あさか城北クリニック	朝志ヶ丘3-5-2	474-9066
北朝霞整形外科	北原1-4-4	474-7711

医療機関名	所在地	電話番号
北朝霞藤宮眼科	浜崎1-2-10 アゴラ21ビル5F	474-1417
栗原整形外科	幸町1-1-5	463-2325
くろだ内科クリニック	溝沼760	450-7711
さない耳鼻科クリニック	仲町1-2-32 あさかクリニックモール	450-3710
塩味クリニック	溝沼867	461-6100
塩味病院	溝沼2-4-1	467-0016
新谷医院	本町1-2-36	461-3238
すぎたこどもクリニック	仲町1-2-32 あさかクリニックモール3F	458-6600
鈴木内科	朝志ヶ丘1-2 朝霞浜崎団地3-106	473-6611
閔医院	三原4-12-48	465-8550
谷合眼科	三原5-11-1	462-2355
TMGあさか医療センター	溝沼1340-1	466-2055
TMGサテライトクリニック朝霞台	西弁財1-8-21	452-7700
富岡医院	膝折町1-9-35	461-7581
なおあきクリニック 腎・泌尿器	仲町1-2-32 あさかクリニックモール1F	467-7140
根本整形外科	西弁財2-6-34 1F	467-4154
はねだクリニック	根岸台6-8-35 根岸台クリニックビル 3F	469-2139
はまなか皮フ科クリニック	西原2-4-21 ステラヴィーア 101	476-1223
ひざと腰の整形外科	根岸台3-20-1 カインズ朝霞店2F	424-8399
ひるま小児科クリニック	根岸台7-4-10	466-0320
ひろせこどもクリニック	西弁財2-6-34 1FA	460-2900
ファミリータイズクリニック	本町2-4-25 T-BLD朝霞5F	458-5522
福島眼科	本町2-13-6 朝陽ビル 3F	469-1006
ふじい整形外科	仲町2-44 パールウイング2階	450-1188
増田耳鼻咽喉科医院	三原2-13-28	463-9218
まちだ訪問クリニック	本町1-34-1 ボンビラージュナント1階	424-7301
まつおか眼科クリニック	溝沼1058	450-2030
三浦医院	幸町1-3-2	461-3802
みやた内科クリニック	青葉台1-3-2 青葉台メディカルプラザ2F	423-0406
宮戸クリニック	朝志ヶ丘4-7-13	474-5103
みらいず眼科	青葉台1-3-2 青葉台メディカルプラザ1F	423-7310
村山クリニック	朝志ヶ丘1-7-7	471-1636

朝霞地区医師会

〒351-0011 埼玉県朝霞市本町1-7-3
TEL.048-464-4666 FAX.048-466-9016
<https://www.asakamed.com>





一般社団法人 朝霞地区歯科医師会

会長 野入 聰悟

ご挨拶

朝霞地区歯科医師会は、現在151名の歯科医師で構成されており創立50年の歴史を市民の皆様方と共に歩んでまいりました。

私たち会員は地域社会の一員、皆様の「かかりつけ医」として4市市民の皆様のお口の健康を守るために安心、安全、良質な歯科医療を提供できるよう日々心がけております。

幼稚園、保育園、小中学校をはじめとする学校歯科保健事業やライフステージごとの各市保健センター保健事業、親子歯科健診、あるいは妊産婦における母親教室、4市の健康まつり、8020良い歯のコンクールなどの事業活動を行っております。

近年、お口の健康が全身の健康に影響することが注目されております。

定期的に歯科健診を受け、虫歯、歯周病を予防することで健康寿命の増進にも大きく関わってきますので引き続き、皆様からのご利用ご相談をお待ちしております。

●朝霞市歯科医療機関一覧表

医療機関名	所在地	電話番号
青木歯科医院	溝沼泉州前780	451-1212
青葉歯科医院	浜崎1-2-10 アゴラ21ビル3F分院	474-8246
青葉台公園歯科クリニック	本町1-4-20	458-5557
あけみ歯科医院	東弁財1-1-24 ブエナビスタ1F	462-2122
あさか駅前矯正歯科	本町2-5-24 細田ビル1F	464-4222
あさか向陽園歯科診療所	青葉台1-16-60	466-1411
朝霞歯科医院	本町3-1-36	461-4053
朝霞台歯科診療所	北原2-2-27	474-4181
あさか虹の歯科	浜崎724-2	476-8241
アリスバンビーニ小児歯科	本町2-5-23 フタバビル4F	464-8388
安藤歯科医院	栄町4-5-11	462-1800
飯田歯科医院	本町3-3-1	460-3733
伊藤歯科医院	本町1-14-30 渡辺ビル2F	466-2180
牛山歯科医院	膝折町2-2-19	466-6555
牛山デンタルクリニック	根岸台6-1-3	461-7865
瓜生歯科医院	西原2-2-11	473-2704
江夏歯科医院	宮戸2-10-45	471-8148
榎本歯科医院	岡3-1-13	465-5559
大崎歯科医院	西弁財2-4-15	461-7861
大崎デンタルオフィス	東弁財1-7-19	452-6575
大畑歯科医院	膝折町4-6-12	461-0141
岡部歯科医院	本町1-7-7 本橋ビル2F	463-8275
小沢歯科クリニック	本町3-3-76	462-6680
かめだ歯科	本町2-3-21-1F	485-9151
栗原歯科	本町1-29-43	468-0008
こしば歯科医院	東弁財3-11-16	469-3718
小松歯科クリニック	東弁財1-5-8 Kステージ2F3号	471-8846

2023年10月時点		
医療機関名	所在地	電話番号
さとう歯科医院	仲町1-1-27 ロートホルン2F	468-6874
三功歯科医院	西弁財1-10-17	461-7861
シオノデンタルクリニック	膝折町2-3-51	461-0262
シノハラ歯科医院	本町2-5-23 フタバビル4F	462-2500
須田歯科医院	西原1-6-5	471-6480
たんの歯科クリニック	北原2-5-30	471-2300
TMGあさか医療センター 歯科口腔外科	溝沼1340-1	466-2055
ともえホーム歯科診療所	本町3-1-45	451-3581
なかじま歯科クリニック	三原5-13-6 インペリアル志木1F	451-4618
ながた歯科クリニック	三原2-7-3-1F	465-8644
にいぬま歯科	西原2-12-6	473-3737
野入歯科医院	本町2-25-29	464-2699
はしもと歯科クリニック	西弁財1-4-22	485-1839
はっとり歯科医院	根岸台6-3-37 スペシアス1F	450-4618
はやし歯科医院	根岸台2-1-47 ロイヤルメイゾン1F	463-7070
ひざおり歯科クリニック	膝折町1-6-37	466-6555
ファイン矯正歯科	浜崎1-2-10 アゴラビル7F	472-8856
マハロ歯科	溝沼4-7-21 ユーコート朝霞台1F	424-8661
溝沼歯科	溝沼7-1-3	469-3993
みんなのはっとり歯科医院	根岸台6-4-30 ライオンズマンション 朝霞根岸台第2-102	451-0085
ヤナセ歯科医院	東弁財1-3-9 イーストアービル4F	476-0156
やまもと歯科クリニック	本町2-7-33 ビッグステージ2F	461-0065
横溝歯科クリニック	北原2-15-7	487-3876
吉澤歯科クリニック	幸町2-1-2 サンドミトリー1F	469-0778

朝霞地区歯科医師会

〒351-0011 埼玉県朝霞市本町1-7-3
TEL.048-465-2244 FAX.048-465-2104
<http://www.asaka-si.or.jp>



朝霞市の市外局番は **048**

朝霞地区在宅歯科医療 推進窓口

TEL.080-2334-8020
月曜～金曜日 10:00-15:00(年末年始を除く)





一般社団法人 朝霞地区薬剤師会

ご挨拶

会長 大八木 実

朝霞支部長 細川 玄機

朝霞地区薬剤師会は、新座市・朝霞市・志木市・和光市の四市地域内薬剤師で構成されています。

地域の皆様の健康と安全のために活動を続けており、「おくすり手帳」や「ピクトグラムシール」も全国に先駆けて開発してきました。また、会員は地区内の各学校に配置される「学校薬剤師」を担つていて、学校環境衛生や健康相談、保健指導にも従事しています。

薬局は処方せんの調剤のほか、医療に係る安心安全だけでなく、「皆様の生活圏内の気軽な健康相談の窓口」でもあります。処方せんが無くても、「地域の薬局」をのぞいてみませんか?

「かかりつけ薬局」や「かかりつけ薬剤師」を決めておくことをお勧めします。

日曜日・祝日に開局している会員薬局情報

朝霞地区薬剤師会 ホームページから確認できます。



●朝霞市薬局・薬店一覧表

医療機関名	所在地	電話番号
アイセイ薬局 北朝霞店	浜崎1-2-10 アゴラ21	486-0190
アイン薬局 朝霞青葉台店	青葉台1-3-2	424-3434
あおい調剤薬局 青葉台店	幸町1-1-5	465-4157
あおい調剤薬局 朝霞店	三原5-13-5	463-8466
あおい調剤薬局 朝霞根岸台店	根岸台6-3-33	424-7960
アカネサポート薬局	溝沼五反田1338-1	423-7455
アカネ薬局1号店	溝沼下田1284-8	423-5549
アカネ薬局2号店	溝沼下田1284-7	423-6445
朝霞大沢薬局	本町2-4-5	461-2586
朝霞スマイル薬局	本町1-8-7	466-9955
あさか台薬局	西弁財1-7-35	460-3317
あさか台わたなべ薬局	西弁財1-10-25-106	470-3434
朝霞はなぞの薬局	溝沼760	467-7725
ワイン調剤けやき薬局	仲町2-2-44 パールウイング1-B号室	424-7058
ワイン調剤根岸台薬局	根岸台6-8-35 根岸台クリニックビル 102	468-7131
ウェルシア薬局 朝霞根岸台店	根岸台6-8-57	451-5060
ウェルパーク薬局 北朝霞店	西原1-3-31	486-6423
大沢薬局 朝霞南口店	本町2-5-19	464-3315
クオール薬局 志木店	朝志ヶ丘2-13-32	476-7680
ことぶき薬局	幸町1-3-5	462-8825
昭和薬局	朝志ヶ丘1-2-6-106	473-7830
高田屋薬局	東弁財2-14-1	474-4090

2023年10月時点

医療機関名	所在地	電話番号
富岡薬局	膝折町2-4-32	461-0148
なぎさ薬局あさか店	溝沼1333-1	423-7130
にじいろ薬局	本町2-12-20 丸徳ビル1F	260-6652
パル薬局 朝霞駅前店	本町2-4-24	487-9199
パル薬局溝沼店(旧平成薬局)	溝沼1-5-11	467-2397
ファミリープラザ健康薬局 朝霞店	根岸台7-4-11	464-8562
ぷらむ薬局 朝霞店	仲町2-2-39 1F	458-5880
フラー薬局	朝志ヶ丘3-5-2 エクシード高野105	476-4658
フレンド薬局	三原2-13-36	465-5837
平成薬局 朝霞店	西弁財2-6-34 ヴィラクレールⅡ1F-B	451-0258
松栄堂薬局	西原2-15-18 シティ光陽	473-7289
ミドリの薬局	仲町1-1-16 ウイングビル1F	469-3033
みなみ薬局	朝志ヶ丘4-7-14	474-4804
三原薬局	三原3-1-28	483-5262
ミント薬局	本町2-3-12	451-3560
武藏野調剤薬局 朝霞店	本町2-13-6 朝陽ビル1階	451-0708
メロディー薬局 朝霞台店	北原1-4-4	423-7440
リズム薬局 朝霞台店	北原2-1-30 B-1	423-8810

朝霞地区薬剤師会

〒351-0021 埼玉県朝霞市西弁財1-10-21 ブリランテ朝霞台312号

TEL.048-483-4125 FAX.048-483-4126

<http://asakaph.or.jp/>



築こう！！
企業の明日



朝霞市商工会

あなたのまちの商工会！朝霞市商工会
会員になって事業の繁栄と地域貢献を！！

会員募集中！

商工会は、地域に密着した唯一の総合経済団体です。

商工会は、地域の事業者が業種に関わりなく会員となって、お互いの事業の発展や地域の発展のために総合的な活動を行う団体です。また、国や都道府県の小規模企業施策（経営改善普及事業）の実施機関でもあり、小規模事業者のみなさまを支援するために様々な事業を実施しています。もちろん小規模企業施策だけでなく、様々な中小企業施策も支援しています。

商工会の2大事業

●中小企業・小規模事業者への支援強化

中小・小規模事業者の経営や技術の改善発達のために、経済産業大臣や県の定める資格をもつ経営指導員等が、金融・税務・経営・労務などの相談や指導に従事します。

●地域社会の発展【地域振興事業】

地域の「総合経済団体」として、また中小企業の「支援団体」として豊かな地域づくりと商工業振興のために、まちづくり、社会一般の福祉増進など、様々な事業に取り組んでいます。

資金繰り融資制度

経営をより安定向上させることができるように、金融に関する相談、国・県・市の融資制度のご紹介・斡旋などを実行しています。

無担保、無保証人、低利な制度を、経営指導員が丁寧に案内します。

経営のご相談

商工会窓口での相談はもちろん、事業所を直接訪問する巡回相談も行い、親身になって事業発展を目指します。「事業資金を借りたい…?」「補助金申請のことがわからない…?」「経営革新計画を申請したい」「補助金・助成金を活用したい」など様々なご相談に対応できるよう体制を整えています。

●なんでも出張相談

経営・税務・労務・事業承継などの専門的な相談に、エキスパート（専門家）が現場までお伺いしてアドバイスします。

記帳税務申告

「税金っていろいろ控除があるみたいだけど…」「青色申告制度ってなに？」など、皆さまのお悩みに対し、帳簿のつけ方から決算・申告の仕方までアドバイスします。個人事業者の方は、商工会の記帳・決算・申告相談会が便利、記帳処理の代行も行っています。

セミナー研修会

事業者が必要な経営知識や技術などに関する情報を提供するために、各種講習会や研修会などを開催しています。

玉掛け等の技能講習会、簿記などの資格取得講習会、新入社員等のためのビジネスマナー研修会、補助金申請セミナーなど実務に活かせる内容で好評を得ています。

まちづくりイベント

あさか商工まつりやあさか産業フェア、朝霞アートマルシェ、黒目川花まつりのイベントや彩夏ちゃんサポート商品券、あさかの逸品、まちバルなどのまちづくり活性化の事業を多種開催しています。

労働保険・健康診断

従業員を1人でも雇用する事業者は、労働保険に加入しなければなりませんが、手続きや事務処理に困っている方には、商工会への労働保険事務委託がお勧めです。事業主等の労災保険への特別加入の特典もあります。また、建設業の1人親方の方も事務委託できます。法定の一般健康診断や生活習慣病の健康診断も行っています。

福利厚生共済

中小・小規模事業者が自ら充分な福利厚生を整えることは困難です。そこで商工会が、格安料金で利用できる健康施設や、生命傷害共済（掛金は必要経費として全額損金に参入できます）などの各種共済のメニューを用意しました。また、共済には、小規模企業共済（経営者の退職金共済）、経営セーフティ共済（取引先がもしものときにそなえて）、中小企業PL保険（製造物責任対策）などもあります。

朝霞市商工会

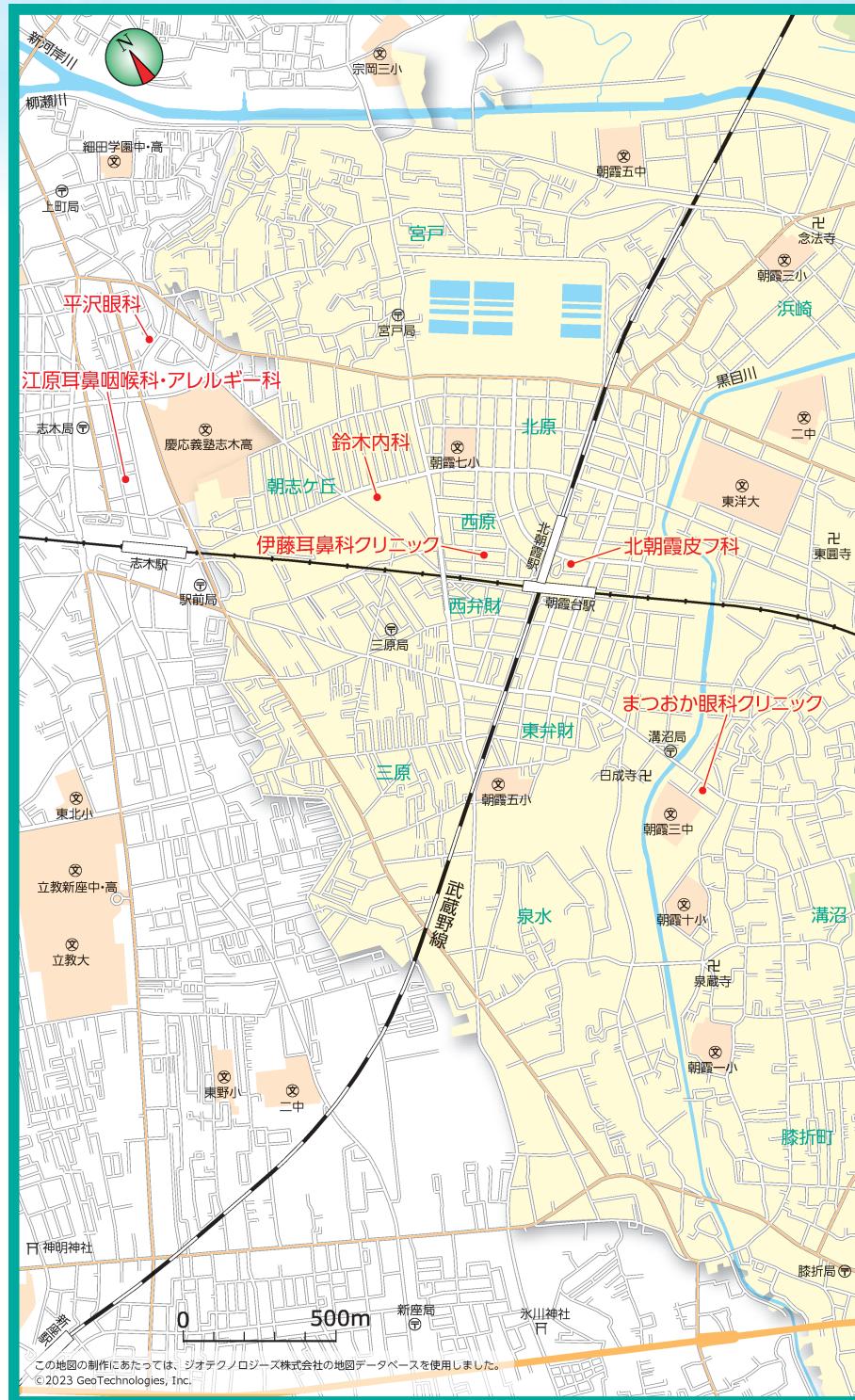
〒351-0033 埼玉県朝霞市大字浜崎669-1
TEL.048-470-5959 FAX.048-470-5960
<http://www.asaka-sci.or.jp/>



朝霞市の市外局番は **048**

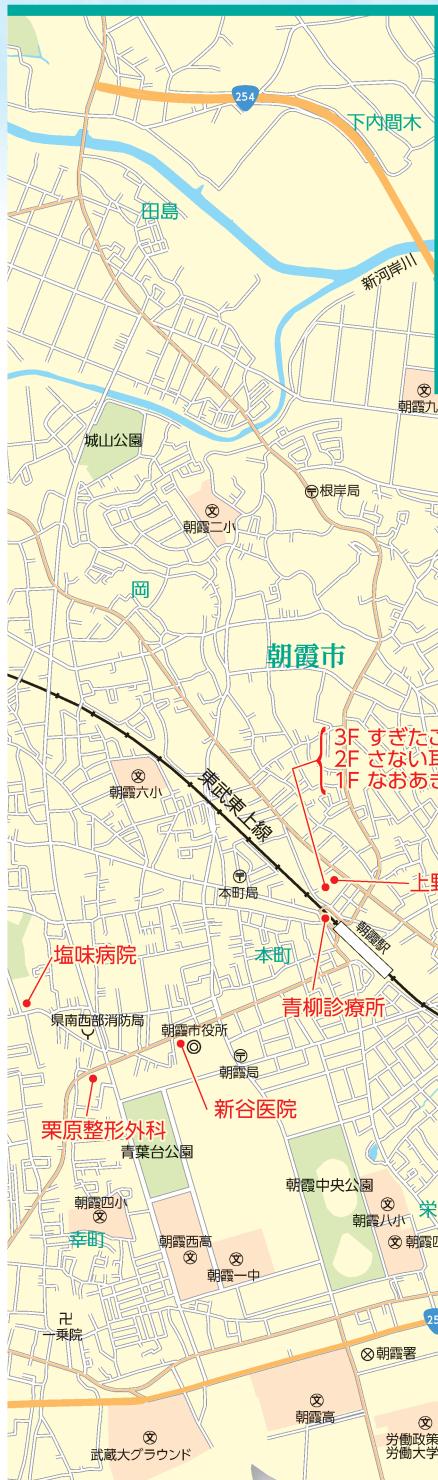


医療マップ1（病院・薬局）



今までに経験したことのないような激しい頭痛で吐き気、おう吐を伴う場合は、くも膜下出血の可能性があります。即刻、専門の医療機関での受診が必要です。また、高熱や麻痺を伴ったり、呂律困難となった場合も、直ちに医療機関に相談してください。一瞬のためらいが手遅れをもたらす可能性があります。

このページは有料広告ページです



塩味病院

地域のための
病院を目指して

〒351-0023 朝霞市溝沼2-4-1
☎ 048-467-0016

あさかクリニックモール 朝霞駅 東口 徒歩2分

上野胃腸科
仲町1-2-31 ☎ 048-461-6565

1F なおあきクリニック
仲町1-2-32 ☎ 048-467-7140

3F すぎたこどもクリニック
仲町1-2-32 ☎ 048-458-6600

2F さない耳鼻科クリニック
仲町1-2-32 ☎ 048-450-3710

医療法人社団 開達会 青柳診療所

内科・消化器内科・胃腸内科
内視鏡・胃カメラはご予約ください

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~12:30	●	●	●	/	●	●	/
15:00~19:00	●	●	●	/	●	★	/

休診日 木曜・日曜・祝日 ★土曜午後14:00~18:00

朝霞市本町2-13-6 朝陽ビル1F
東武東上線「朝霞駅」南口から徒歩1分

☎ 048-465-5077 青柳診療所 検索

医療法人兼愛会 新谷医院

内科・循環器内科・消化器内科・眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	×
13:30~14:30	●	×	●	●	●	×	×
16:30~18:30	●	●	●	×	●	×	×

休診日 土曜午後、日曜、祝日
★眼科は水曜10:00~12:00のみです

HP
朝霞市本町1-2-36 ☎ 048-461-3238
朝霞駅より徒歩7分、市役所となり駐車場あり

せきね耳鼻咽喉科クリニック

耳鼻咽喉科・小児耳鼻咽喉科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~12:40	●	●	-	●	●	●	-
15:00~18:30	●	●	-	●	●	-	-

休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝日 ●～13:00まで診療
受付時間は診療開始～診療終了の10分前です。

和光市本町6-5 和光エイノビル4F
東武東上線「和光市駅」徒歩1分
TEL 048-460-3387

医療法人社団宏友会 栗原整形外科

整形外科	外科	内科
リハビリテーション科	リウマチ科	皮膚科
診療時間 月火水木金土日		
午前 9:00~12:00	● ● ● - ● ● -	
午後 15:00~18:00	● ● ● - (半休) ● -	

※受付 8:30~、14:30~/休診日・木、土曜午後、日、祝 MRIあり
外傷のご相談 24時間 ☎ 048-463-2325 検索

医療法人 寿鶴会 菅野病院

KANNO HOSPITAL
各種健康保険取扱・労災指定病院

☎ 048-464-5111 (代表)
内科・人工透析・心療内科・人間ドック
整形外科・泌尿器科・リハビリテーション科・歯科

☎ 048-464-6211 (精神科)
精神科・物忘れ相談・ティケア

和光市本町28-3 菅野病院 「和光市駅」徒歩10分



医療マップ2(歯科医院)

にいぬま歯科

歯科 小児歯科

NIINUMA DENTAL CLINIC

診療時間/休診日	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	○	○	○	休	○	○
14:30~19:00	○	○	○	休	△	

△土曜日の午後は午後5時までの診療となります。
休診日は毎週木曜・日曜・祝日です。

朝霞市西原2-12-6 [P]あり
TEL 048-473-3737

HPはこちら
[http://www.niinuma-dental.jp](#)

須田歯科医院

DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:15~12:30	●	●	休	休	●	▲	休
14:00~18:30	●	●	休	休	●	▲	休

▲…9:00~13:00/14:30~17:00
※祝日のある週は水曜日診療

朝霞市西原1-6-5
TEL 048-471-6480

**歯の健康維持の為
歯科の主治医をもとう**

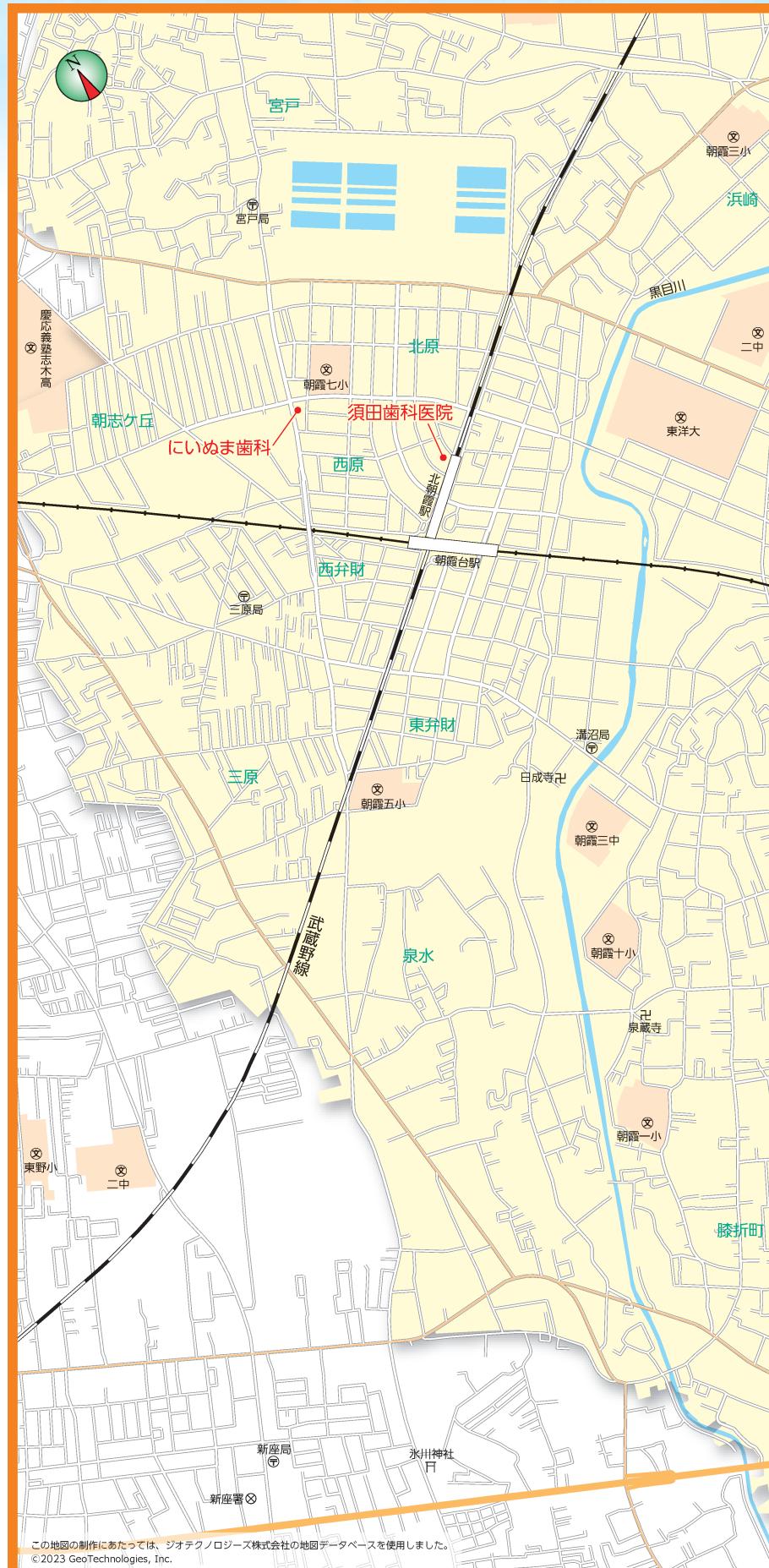
DENTAL ADVICE

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、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
もちましょよ



ASAKA CITY DENTAL MAP

このページは有料広告ページです



医療法人野入歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●	/
14:00~18:30	●	●	●	/	●	●	/

休診日: 木曜・日曜・祝日

朝霞市本町2-25-29
048(464)2699



歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科/小児矯正
医療法人社団 こころづ会

はっとり歯科医院

朝霞市根岸台6-3-37 スペシアス1F
048-450-4618
診察時間・ご予約・お問い合わせはこちから→



みんなのはっとり歯科医院

朝霞市根岸台6-4-30
ライオンズマンション朝霞根岸台 第2-102
048-451-0085
診察時間・ご予約・お問い合わせはこちから→



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



生活ガイド

