



0566-21-0211

京極歯科院長の久田和明です。今回の85号は、「抗酸化物質」についてです。御家族をご覧ください。



医院のお花



## 謹賀新年

年末年始に、食べ過ぎたり偏った食事を摂っていませんか？日本人の食生活には野菜と果物が不足しています。過去40年間で日本人の野菜摂取量が半減したという調査結果もあり、それは食文化の変化が影響していると思われます。



おなか  
いっぱい！



野菜と果物をあまり食べない人ほど癌になりやすいという怖い報告もあります。癌の種類に特定の傾向はありませんが、野菜や果物を習慣的に食べている人とほとんど食べない人では、癌の発生率が20%も違っていたというデータもあります。

野菜や果物には「抗酸化物質」が多く含まれており、病気を防ぎ特に癌の予防に有効です。

昔から緑黄色野菜が健康に良いと言われて  
いますが、医学的にも間違いありません。

野菜と果物は種類を問いません。歯や体の  
健康のため抗酸化物質を多量に含む緑黄  
色野菜や果物を積極的に摂取しましょう。

## おすすめの野菜や果物

一日の目標摂取量 野菜350g  
果物200g



かぼちゃ



にんじん



オレンジ



キウイ



ほうれん草



ブロッコリー



りんご



柿

大切なことはバランスの良い食生活です。  
セルフケアで毎日のお口のお手入れを欠かさ  
ず、定期的なプロケアで歯と歯ぐきの健康を  
維持しましょう。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約  を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>



ホームページで  
ご覧ください

定期健診で  
お待ちしております

メンテナンスの方は  
1~2年毎に、  
歯周病継続管理の  
方は6ヶ月に一度、  
レントゲン診査を  
お勧めします

久田和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ