



症状なく進行する歯周病は歯を失う原因のひとつです 全身疾患に影響を及ぼします

医療機関名	所在地	電話番号 (0494)	医療機関名	所在地	電話番号 (0494)
新井歯科クリニック	横瀬町横瀬4511	24-6666	たばた歯科医院	横瀬町横瀬4274-3	25-2323
今井歯科クリニック	秩父市上宮地町10-3	25-0255	秩父病院歯科	秩父市和泉町20	26-6180
岩田歯科医院	秩父市中村町2-2-6	24-6484	秩父臨床デンタルクリニック	秩父市別所53-8	25-5555
内田歯科医院	秩父市大野原200-24	24-4184	てしがはら歯科医院	秩父市吉田久長126-1	77-2218
えんだ歯科医院	秩父市相生町7-9	26-5671	並木歯科医院	秩父市野坂町1-19-13	24-4182
長田歯科医院	秩父市東町28-6	22-0076	根岸歯科医院	秩父市野坂町1-22-15	24-8855
落合歯科診療所	長瀬町本野上1083-12	66-0271	野上歯科医院	長瀬町本野上146-4	66-3418
上町吉田歯科医院	秩父市上町3-10-5	22-0594	萩原歯科医院	秩父市大野原953-3	24-9669
国神引間歯科医院	皆野町国神655-11	63-2500	引間歯科医院	秩父市中町2-2	22-0064
倉林歯科クリニック	秩父市上影森826-1	21-1881	平沼歯科医院	秩父市上町1-6-2	22-0790
クリニック公園ばし	秩父市中村町4-9-22	22-2399	福井歯科医院	秩父市下影森732-1	22-0814
近藤歯科医院	秩父市番場町14-8	22-0258	逸見歯科医院	小鹿野町小鹿野257	75-1848
齋藤歯科医院	秩父市中宮地町18-28	24-6482	みつはし歯科	小鹿野町小鹿野1750	75-0050
しまだ歯科医院	小鹿野町小鹿野1679-3	72-7201	皆野歯科医院	皆野町皆野173-3	62-3597
関口歯科医院	皆野町皆野2368-1	62-0123	安田歯科医院	秩父市黒谷1063	24-8282
そよ風歯科医院	秩父市太田949-13	62-1149	山本歯科医院	秩父市本町6-13	24-5931
高篠歯科医院	秩父市山田1611-1	24-4644	横川歯科医院	皆野町皆野2465-1	62-2140
たかはし歯科医院	秩父市中村町3-12-3	26-5605	吉田歯科医院	秩父市熊木町34-18	23-9333
高宮歯科医院	小鹿野町小鹿野966-2	75-0204	葭田歯科医院	皆野町皆野884-1	62-0031
田口歯科医院	秩父市黒谷613-1	22-1118	渡邊歯科口腔外科医院	皆野町皆野1978-6	62-7777

定期的に歯科健診！ かかりつけ歯科医をもちましょう。

「連休時等には休日在宅歯科当番医を開設しています。市報、秩父郡市歯科医師会ホームページでご確認ください。」

毎日の食事にひと工夫！減塩のすすめ

①だしの利用

昆布やかつお節、煮干しなどの「だし」でうま味を効かせて薄味に。

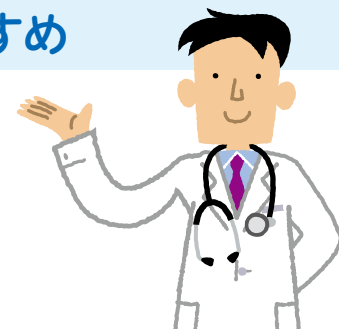
②香辛料や酸味をプラス

酢や果汁などの酸味は塩味を引き立て、香辛料で味にアクセントを。

③調味料はかけずにつける

しょうゆなどは直接かけず小皿に出してつけることで使う量が少なくなります。

ちちぶ医療協議会で作成したリーフレット・チェック表を活用して減塩を意識しましょう！



〈減塩リーフレット〉 →



〈塩分チェック表〉 →

