健康づくり講座①　「お口の健康教室」

月　日	令和８年　１０月　２０日（火）
時　間	１０：００～１１：３０
会　場	大会議室
講　師	歯科医師　佐々木　道宏 先生 歯科衛生士　薄井さん・恒吉さん
主　管	健康づくり委員会

健康でいきいき暮らすために、お口の健康教室を開催しました。
歯科医師の佐々木先生を講師に迎え、健康長寿のための基本のお話をしていただきました。加齢に伴い虫歯になりやすく、食べる機能も衰えることから定期的に歯科医院に通うことで、フレイル予防につながることを学びました。また歯科衛生士さんから歯の磨き方や嚥下機能を予防するためのお口の体操を教えてもらいました。参加者の方々はとても熱心でした。



歯科医師　佐々木先生の分かりやすいお話のあと質問タイムは活発です。



今日からやりたい「歯と舌のお掃除」。歯科衛生士さんからポイントを教わりました。



鏡を見て、お口の確認をしました。



お口の役割は色々あります。健康を保つために、さあ、これから健口体操をしましょう。