



あなたのお口を健康で美しく...

受講者募集!

# 歯あとふるライフ教室

歯科衛生士がお伝える 簡単・分かりやすい お口ケアと口腔トレーニング!

歯科医院での定期検診や治療などを受けた後、そのままきれいで健康な歯を保ちたいと思いませんか?

この教室では自分でできる効果的なお口のケアと口腔トレーニングについて、実践しながら具体的なポイントを学ぶことができます。

近年、歯周病の原因である歯周病菌が心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気と関連していることが分かってきました。お口の中を清潔にすることは、歯だけではなく全身の健康を維持するためにとっても大切です。また、お口の周りの筋肉を鍛えることで誤嚥性肺炎を予防し、いつまでもおいしく安全に食べることができます。さらに表情が豊かになり、美しい笑顔を保つ効果もあります。ぜひ、この機会にお口のセルフケアを学んでみませんか。

## 歯周病とは

「歯周病」とは歯と歯を支える組織(歯茎など)における様々な病態の総称です。歯周病菌という細菌が作り出す毒素によって歯茎が腫れたり、歯を支えている骨が溶けたりしてしまう病気です。大人の約8割の人が歯周病とも言われています。

## 実施内容

◆内容 歯周病予防や誤嚥性肺炎予防についての講話、染め出しによるみがき残しチェック、口腔ケア用品の選びかた、効果的なブラッシング方法、舌のケア など

### ◆実施日

コース	1日目	2日目	申込期限
(A)	10月11日(水)	11月2日(木)	9月8日(金)
(B)	平成30年 1月24日(水)	平成30年 2月16日(金)	12月8日(金)

※2日間の教室です。

- ◆時間 各日程とも午前9時30分～11時30分
- ◆場所 保健センター保健指導室(2階)
- ◆定員 各コース15人程度
- ◆対象 平成30年3月31日時点で、30歳以上70歳以下の方
- ◆料金 無料
- ◆申込方法 ①左記日程表の(A)(B)コースのうち、ご都合の良いコースをお選びください。②左記日程表の申込期限までに保健センター窓口、または電話でお申し込みください。