

お口の健康講座 お口から始める 健康づくり



講師
伊田歯科医院 伊田 博 院長

※2 日間参加コース

5/29(木)

13:30~15:00
市役所 6階打合せスペース

1 日目(お口の状態を確認)

- 歯科医師のお話「お口と健康」
- お口の測定
かむ力、飲み込む力、舌の動き
- 歯科衛生士
 - ・笑顔が素敵になるお口の体操
 - ・歯磨きのポイント
(歯ブラシの持ち方)

8/21(木)

13:30~15:00
市役所 1階 102 会議室

2 日目(お口の変化を確認)

- 管理栄養士
「お口に合わせた食事の工夫」
- 歯科衛生士
 - ・お口の測定(頑張りチェック)
 - ・キレイを保つ歯磨きのポイント
(歯磨き用品の選び方、入れ歯のお手入れ)

対象者

市内在住の 65 歳以上の方
総入れ歯の方も大歓迎！！

定 員

20 人(申込順)

持ち物

筆記具、飲み物
あれば使用済みの歯ブラシ
(リサイクル回収します！)

問合せ・申込先

鶴ヶ島市役所
健康長寿課 健康増進担当
☎049-271-1111



申込フォームは
こちらから



歯間ブラシ・舌ブラシ
プレゼントします！