

「健康寿命を延ばそう」第3弾

参加無料

歯の専門医から

宮川生涯学習センター

快適な健康長寿を約束!

「噛める力」



オーラルフレイル(口や歯の虚弱)予防の三本柱は、「栄養」「運動」「社会参加」と言われています。よく噛めることで栄養が満たされて全身が動き、社会参加も可能なのです。健康長寿を過ごしている人は、よく噛めているという事実があります。この講座では、歯の専門医より、歯の治療による「噛める力」をよみがえらせる強化の方法や健康に大切なこと等を中心に学ぶことができます。この機会にご参加ください。

とき 11月16日(水) **対象** 宮川生涯学習センター地区内高齢者・成人
15名程度

ねら 宮川生涯学習センター B研修室 **講師** 医療法人おおしお 大塚歯科医院
理事長・歯学博士 大塚健司氏

内容 ①噛める力と健康寿命の関係 ②歯をしっかり治すことの現状と対策 ③歯の正しいセルフケアの方法

申込期間 10月17日(月)~11月10日(水)

<お問い合わせ先>

宮川生涯学習センター
窓口・電話(FAX)54-2340

QRコードでも
確認できます



