

第2回

歯とお口の健康づくりフェア

in やまとたかだ

参加無料



11月8日は「いい歯の日」、11月8日～14日は「歯と口腔の健康づくり推進週間」です。歯とお口の健康づくりについて学ぶよい機会になります。ご家族で気軽に参加してください。

日時：平成30年11月17日（土）

11：00～14：00

場所：コスモスプラザ2階

時間予約制！10/15(月)より申込み開始

相談コーナー

(定員30名)要予約

- 歯と口の健康相談…(歯科医師・歯科衛生士)
- 食生活相談(栄養士)…歯によい食べ物など紹介



体験・展示コーナー

●かむ力の測定 (定員30名)要予約

対象：6歳以上

入れ歯の方も測定できます

あなたは左右バランスよくかむことができますか？左右のかみぐせがわかります！

●口の中の細菌チェック (定員30名)要予約

対象：上手に口をあけられたら、子どもさんも可能

口の中には、とてもたくさんの細菌がすみついています。お口の中の細菌を見てみませんか？

●あいうべ体操・パタカラ体操を一緒にやってみましょう！

あいうべ体操は、口元の筋肉をきたえます。鼻呼吸になると、免疫力アップにつながります。パタカラ体操は、誤嚥性肺炎の予防になります！



※歯に関するポスターやリーフレットもご覧いただけます！