

# あわくら大学11月講座開講!!

～『歯の健康は身体の健康ってホント?』～



舌をグルグル・・・

【こんなに良いことが…!? 3つのポイント】

- ◎モノをよく噛むと … 認知症の予防になります!
- ◎歯周病を抑えると … 糖尿病の予防になります!  
心筋梗塞の予防になります!
- ◎おくちの中を …… インフルエンザの予防に  
キレイに保つと …… なります!

みなさん、歯をキレイにするとカラダ全体が健康になるってご存じでしたか?  
上の3つのポイントはその例です!  
また、入れ歯をきちんと使うことで、力強く歩行できるようになったり、家族と同じ食事を楽しめるようにもなります!  
つまり、お口の健康はカラダの健康だけでなく、「ココロの健康にもつながる」というわけですね!  
お口のケアの方法がもっと知りたいという方は、お気軽にいきいきふれあいセンターまでお尋ねください!  
【講師 歯科医師の八尾先生・歯科衛生士の杉山先生】  
【実施日 11月21日 10:00～11:30】



丈夫な歯ですね～



ホッペの体操もしっかりと!



しっかり磨けてる?

保護者の皆さん、おじいちゃん、おばあちゃんもぜひ見に来てね♪

**次回のあわくら大学講座**  
【幼稚園の園児たちによる  
お遊戯発表会 & ふれあい交流会】  
《12月19日(金) 10:00～ 大ホール》  
みなさんぜひお越しください!!