

教育会館セミナー

《 無 料 ・ 申込み不要 》

歯と口の健康 を守りましょう

「8020運動」でいつまでもおいしく食べよう

〈市・健康づくり教室〉

どなたでもご自由に参加できます

「老化防止は口と歯から」ともいわれます。いつまでも自分の歯でおいしく食事ができたら素晴らしいですね。もちろん義歯（入れ歯）でも、きちんと噛めることが大切でしょう。

80歳になっても、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めて消化不良や栄養障害を防げるといわれています。

〈8020（ハチマルニイマル）運動〉

歯の喪失の二大原因は虫歯と歯周病です。【歯と口の健康・正しい歯みがき】を学んで歯の喪失を防ぎ、いつまでもおいしい食事を楽しみましょう。

日 時 11月8日（土） 14時 ～ 15時30分

場 所 横須賀三浦教育会館 2階 ホール

講 師 横須賀市保健所／歯科衛生士 川瀬優子さん 高橋邦子さん

持ち物 歯ブラシなど特別な物は必要ありません 筆記用具

定 員 50名 【直接会場においでください】

主 催 (公財) 横須賀三浦教育会館 三浦半島地区退職教職員の会