



2023

11月

全身の健康は お口の元気が基本

美味しく食べる、元気にしゃべる、しっかり呼吸する。これらは全てお口の健康によって支えられています。歯を守り、かむための筋肉を鍛えましょう。

今日から実践!

正しい歯磨き

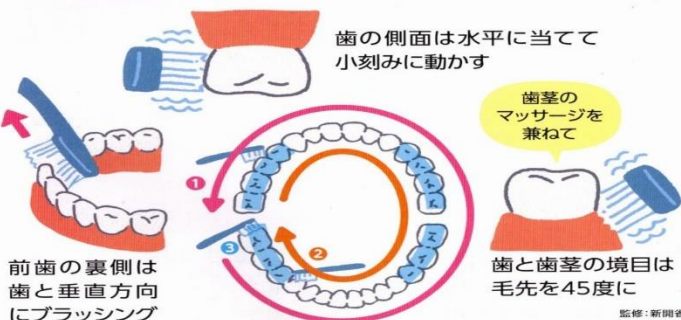
ブラッシングの順番とポイント

①外側、②内側、③かみ合わせの面の順に、まんべんなくブラッシングを。磨き残しやすいのが、歯の溝と奥歯の後ろ。部分的に歯がないところも磨きにくいので、鏡で確認しながら細かくていねいに磨きましょう。

歯の側面は水平に当てて
小刻みに動かす

歯茎の
マッサージを
兼ねて

歯と歯茎の境目は
毛先を45度に



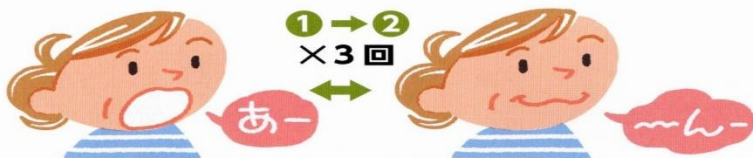
前歯の裏側は
歯と垂直方向
にブラッシング

今日から実践!

咀嚼筋のトレーニング

「あー」「んー」の体操

①→②
×3回



① できるだけ大きく口を開ける

② 舌を上あごに押しつけ、奥歯をかみしめて声を出しましょう

かかりつけ歯科医をもちましょう

半年に一度はプロによるケア&アドバイス。
入れ歯の調整も定期的に行ってもらいましょう。



監修:新開省二(女子栄養大学 栄養学部 地域保健・老年学研究室 教授/前東京都健康長寿医療センター研究所 副所長/健康長寿新ガイドライン策定委員会 委員長) 資料:「健康長寿新ガイドライン お口の健康 かむ力と飲み込む力の強化法」(発行:株式会社 社会保険出版社)をもとに作成

11月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合

申し込みお願いします

9日(木)・14日(火)・23日(木)・◆28日(火)山北町(洒水の滝)↗

◆28日(火):山北町:洒水の滝【弁当持参】

参加費¥500 交通費自己負担

小田急線新松田駅 9時18分集合

伊勢原 8:57→鶴巻 9:00→東海大学前 9:02→秦野 9:08→渋沢 9:12→新松田 9:18...JR松田 9:27...山北駅 9:34

帰路

山北駅発:12:53...JR松田 13:01...→新松田駅発 13:07、13:14、13:27

12月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合

7日(木):震生湖の紅葉・12日(火)・21日(木)・26日(火)

厚木ぼうさいの丘公園

10月24日(火)

厚木市の広域避難場所に指定されている「防災公園」です
この公園に約2万人の避難が可能です

