

健康カフェ

「つぼみ」便り

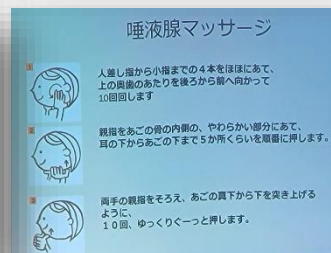
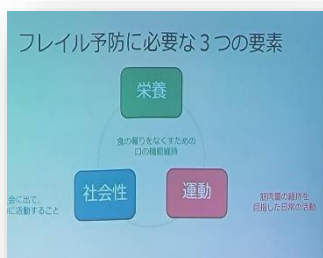
〈テーマ〉「口腔ケアの重要性について」

今回の健康カフェは大田歯科の歯科衛生士さんをお招きして、口腔ケアのお話をいただきました。

歯はフレイルとも深く関係しており、歯や歯茎を健康に保つための歯磨きの方法や歯ブラシの種類などのお話がありました。

フレイル予防として舌のストレッチや唾液腺を刺激して食物を消化する働きのある唾液をしっかりと出す方法、嚥下訓練のための喉ぼとけの訓練方法なども教えていただきました。

脳トレラジオ体操も行ない、リフレッシュできました。



次回は9月開催です。

細心の注意を払い開催しています。

