

歯および口腔の健康づくり

1.3 三菱電機株式会社 三田製作所／阪神北〔H26〕

いい歯の日(11月8日)の関連事業として、従業員を対象に、歯周病予防及び口腔ケアに対する講演や効果的な実技指導を行い、歯の健康づくりの普及啓発を図る。

<平成26年度 いい歯の日セミナー>

1. 日時 平成26年11月12日(水) 17:30~19:00
2. 場所 三菱電機株式会社 三田製作所 会議室
3. 参加者 46名
4. 内容

外部講師として歯科医師を招聘し、講演会を開催するとともに、歯科衛生士による実技指導を行った。

- ・ 講話 「口腔ケアで健康づくり 若い今から予防の知識を」
三田市歯科医師会 理事 小寺 修氏
- ・ 実技指導1 「効果的なお口のケアについて」
歯科衛生士
- ・ 実技指導2 「阪神北くちもとキラキラ3分体操」
宝塚健康福祉事務所 歯科衛生士

従業員が歯の健康づくりについて、講演及び実技指導を受けることにより、歯周病予防の意識が高まった。また、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診受診についての理解が深まり、歯科疾患の予防行動や早期治療につながると期待される。

▼ 講義風景



▼ 阪神北くちもとキラキラ3分体操

阪神北
くちもとキラキラ 3分体操

元タカラジェンヌと
40歳から始める
鉄腕アトムに合わせた
3分間のお口の体操

DVD 7分20秒
①お口のストレッチ・はやくちことは4分
②アトムの曲で3分体操

藤月 真生さん(元宝塚歌劇団)

続けることで このような効果が期待できます

よく噛んで食べる・
しっかり飲み込むに
は、歯だけでなく舌、
舌、頬(ほお)の力
が必要です。

お口のストレッチを行
うことで、唇や舌や頬
(ほお)の動きをなめ
らかにし、食べる・飲
み込む力の維持や向上
につながります。

顔の筋肉を動かす
ことで、若々しい表
情、いきいきとした
表情を保ちます。

お口のストレッチで、おいしく食べて、より若々しく!!

兵庫県阪神北県民局
宝塚健康福祉事務所・伊丹健康福祉事務所