



# くち けんしゅうかい お口の研修会

けんしゅうかい けんこうきょういく でまえこうざ ないよう ほうほう いらいさき そうだん うえ けつてい  
研修会(健康教育・出前講座)の内容と方法は、依頼先と相談の上、決定します。

● しかいし ●  
歯科医師



は くち なか かん こと しつもん そうだんくだ  
歯やお口の中に関する事は、どんな事でもご質問・ご相談下さい。  
ちりょう かん たいおうかのう しか いいん しょうかい みなさま  
治療にすることや対応可能な歯科医院のご紹介だけでなく、皆様のデンタル IQ(歯とお口の健康への関心・意識の度合い)を高めて健康的な生活を過ごしていただくために、日頃の食生活や口腔ケアの仕方などについてお話します。

りょうきん ゆうりょう いらい さい そうだん  
※料金は有料です。依頼の際にご相談ください。

いらい けんしゅうかい 依頼できる研修会について		けいしき 形式		たいしょう 対象	
テーマ	ないよう 内容	こうわ 講話	じっせん 実践	ほんにん 本人 かぞく 家族	しょくいん 職員
こうくう しかた 口腔ケアの仕方	この状態に合わせた歯みがきの方法、デンタルフロスや歯間ブラシの使い方などについてお話します。	○	○	○	○
しょくせいかつしどう 食生活指導	むし歯になりやすい食べ物や飲み物について、食べ方や食べる時間などについてお話します。	○		○	○
むし歯と歯周病について	むし歯と歯周病の原因、予防法についてお話します。	○		○	○
とあさき 問い合わせ先	ふくしましちゅうげんちやう ぼん ごう ふくしまけんし かい しかいかん かい ふくしまし かい しかい じむきょく 福島市仲間町6番6号 福島県歯科医師会館2階 福島歯科医師会事務局 【TEL】024-522-7915 【FAX】024-521-3021 うけつけじかん げつ もく きん 【受付時間】月～木 12:00 から 17:00 金 9:00 から 13:00				



● げんごちようかくし  
言語聴覚士 ●



おいしい<sup>しよくじ た</sup>食事を食べるためには、元気<sup>げんき</sup>なお口<sup>くち</sup>と飲み込み<sup>の こ</sup>の力<sup>ちから</sup>が必要<sup>ひつよう</sup>です。お口と飲み込みの元気の秘訣<sup>ひけつ</sup>について、お話し<sup>はな</sup>します。

※<sup>りようきん</sup>料金の有無<sup>うむ</sup>については、<sup>いらい</sup>依頼<sup>さい</sup>の際<sup>そうだん</sup>にご相談<sup>さうだん</sup>ください。

いらい けんしゅうかい 依頼できる研修会について		けいしき 形式		たいしよう 対象	
テーマ	ないよう 内容	こうわ 講話	じっせん 実践	ほんにん 本人 かぞく 家族	しょくいん 職員
のみこみについて	はいえんよぼう たいせつ ぐち たいそう の こ ひつよう 肺炎予防の大切さ、お口の体操、飲み込みに必要な きのうとう はな 機能等についてお話しします。	○		○	○
こうれいしゃ こうくう 高齢者の口腔ケアにつ いて	し じ はい ぐち あ かた 指示が入らずなかなかお口が開けられない方など、 にんちしよう かた たいおう はな 認知症の方への対応についてお話しします。	○	○	○	○
と あ さき 問い合わせ先	ふくしましおおもりあざやなぎした しゃかいりりょうほうじん しゅうこうかい のうしんけい げ かびょういん 福島市大森字柳下16-1 社会医療法人 秀公会 あづま脳神経外科病院 リハビリテーション部 げんごちようかくりょうほうか 言語聴覚療法科 ふくしまけんげんごちようかくしかい 福島県言語聴覚士会 【TEL】024-546-3911 【Mail】fukushimast@gmail.com うけつけじかん へいじつ 【受付時間】平日9:00～17:00				

し しゅうびよう ぜんしんしつかん えいきよう  
歯周病は全身疾患に影響します

【歯周病との関連が報告されている主な全身疾患】

- とうようびよう にんちしよう  
・糖尿病 ・認知症
- しんきんこうそく しんないまくえん どうみやくこう か  
・心筋梗塞 ・心内膜炎 ・動脈硬化
- いんぷるえんざ ごえんせいはいえん  
・インフルエンザ ・誤嚥性肺炎

…などたくさんあります。

し しゅうびよう は は えんしよう  
歯周病によって歯ぐきが腫れると炎症を  
かつぱつ ぶつしつ  
活発にする物質がつくられます。その物質は  
ち なが ぜんしん はこ ぜんしんしつかん  
血の流れにのって全身に運ばれ、全身疾患の  
はつしよう あっか  
発症や悪化にかかわります。



● ふくしまし  
福島市 ●



ふくしまし し しょくいん は かん でまえこうざ おこな  
福島市では、市の職員が歯に関する出前講座を行っています。  
ぜひお申し込みください。

【 ふくしま市政出前講座への申し込み 】

※料金は無料です。

依頼できる研修会について		形式		対象	
テーマ	内容	講演	実践	本人 かぞく 家族	職員
お口の健康について	おいしく味わい、表情豊かに過ごすために大切なお口の健康。お口は全身の健康づくりの入り口です。おてい手入れや予防方法について学び、お口をすこやかに保ちましょう。	○		○	○
むし歯・歯周病を予防しよう	歯や口の役割とむし歯や歯周病の原因について、また正しい歯みがきの方法を体験しながら学びましょう。	○		○ 中学生 まで	
問い合わせ先	ふくしまし ごろうちまち ばん ごう ふくしましやくしょ かい こうちようこうほうか 福島市五老内町3番1号 福島市役所4階 広聴広報課 【TEL】024-563-7488 【FAX】024-536-9828 【Mail】kouchou@mail.city.fukushima.fukushima.jp 【受付時間】平日8:30 から 17:15				

福島市の出前講座情報は、  
ホームページでご覧いただけます

ふくしま市政出前講座

けんさく  
検索



寝る前の歯みがきは、  
お口の健康維持に効果的

寝ている間は、唾液の分泌量が減り、お口の中を清潔に保とうとする働きが弱くなります。

寝る前の歯みがきをすることで、むし歯・歯周病、誤嚥性肺炎の予防効果が上がります。





【 こども家庭課への申し込み 】

※料金は無料です。

いらい けんしゅうかい 依頼できる研修会について		けいしき 形式		たいしやう 対象	
テーマ	ないよう 内容	こうわ 講話	じっせん 実践	ほんにん 本人 かぞく 家族	しよくいん 職員
くちそだ はそだ 口育て歯育て	こそだ やくだ くち ちしき み 子育てに役立てるお口の知識を身につけましょう。	○		○	○
じぶん まも 自分で守ろう くち けんこう お口の健口	ぼ ししゅうびやう 「むし歯はどうしてできるの?」「歯周病ってなんだろう?」など、お口の健康と身体への影響について学びましょう。	○		○	○
と あ さき 問い合わせ先	ふくしましもりあいちやう ばん ごう ふくしましほけんふくし かい かに 福島市森合町10番1号 福島市保健福祉センター2階 こども家庭課 【TEL】024-525-7671 【FAX】024-572-3417 うけつけじかん へいじつ 【受付時間】平日8:30 から 17:15				

ちよこつと豆知識

した てい ほうほう  
舌のお手入れ方法

よご した こうしゅう げんいん  
汚れた舌は、口臭の原因になります。  
にち かい てい  
1日1回、お手入れをしましょう。

ほうほう  
【方法】

- ① ガーゼや舌ブラシなどのやわらかいもので、舌の奥から手前へ、やさしく3回ふきとります  
※こすりすぎに注意しましょう

- ② ぶくぶくうがいをします

