# お口の研修会

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。

● 歯科医師 ●

歯やお口の中に関することは、どんな事でもご質問・ご相談下さい。
治療に関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します。

**※料金は有料です。依頼の際にご相談ください。**

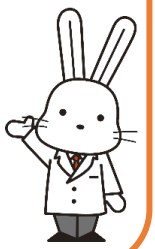
| 依頼できる研修会について | | 形式 | | 対象 | |
|---|---|---|---|---|---|
| テーマ | 内容 | 講話 | 実践 | 本人<br>家族 | 職員 |
| **口腔ケアの仕方** | 個々の状態に合わせた歯みがきの方法、デンタルフロスや歯間ブラシの使い方などについてお話しします。 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| **食生活指導** | むし歯になりやすい食べ物や飲み物について、食べ方や食べる時間などについてお話しします。 | ○ | | ○ | ○ |
| **むし歯と歯周病について** | むし歯と歯周病の原因、予防法についてお話しします。 | ○ | | ○ | ○ |
| **問い合わせ先** | 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<br>【TEL】024-522-7915<br>【FAX】024-521-3021<br>【受付時間】月～金　12:00 から 17:00 | | | | |

## 歯周病は全身疾患に影響します

歯周病によって歯ぐきが腫れると炎症を活発にする物質がつくられます。その物質は血の流れにのって全身に運ばれ、全身疾患の発症や悪化にかかわります。

【歯周病との関連が報告されている主な全身疾患】

・糖尿病　・認知症
・心筋梗塞　・心内膜炎　・動脈硬化
・インフルエンザ　・誤嚥性肺炎
…などたくさんあります。



## ● 言語聴覚士 ●

おいしい食事を食べるためには、元気なお口と飲み込みの力が必要です。お口と飲み込みの元気の秘訣について、お話しします。

**※料金の有無については、依頼の際にご相談ください。**

| 依頼できる研修会について | | 形式 | | 対象 | |
|---|---|---|---|---|---|
| テーマ | 内容 | 講話 | 実践 | 本人<br>家族 | 職員 |
| のみこみについて | 肺炎予防の大切さ、お口の体操、飲み込みに必要な機能等についてお話しします。 | ○ | | ○ | ○ |
| 高齢者の口腔ケアについて | 指示が入らずなかなかお口が開けられない方など、認知症の方への対応についてお話しします。 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 問い合わせ先 | 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<br>リハビリテーション部 言語聴覚療法科<br>福島県言語聴覚士会<br>【TEL】080-3338-4250<br>【Mail】fukushimast@gmail.com<br>【受付時間】平日 9:00～17:00 | | | | |

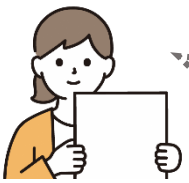
### いつもお口にうるおいを

【唾液のはたらき】
- 食べ物を消化する
- 入ってきたバイキンを消毒する
- お口の中が潤うことで、むし歯や歯周病を予防する
- 入れ歯を安定させる
- 食べ物を飲み込みやすくする　…などたくさんあります

**お口の体操で、**
**お口のうるおいを保ちましょう**

## お口の研修会

### ● 福島市 ●



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 | 講話 | 実践 | 本人<br>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。 | ○ | ○ | ○<br>中 学 生<br>まで | |
| 問い合わせ先 | 福島市五老内町3番1号　福島市役所4階　広 聴広報課<br>【TEL】024-563-7488<br>【FAX】024-536-9828<br>【Mail】kouchou@mail.city.fukushima.fukushima.jp<br>【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　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。

寝る前に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。

お口の研修会

## 【 こども家庭課への申し込み 】

※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 | 講話 | 実践 | 本人<br>家族 | 職員 |
| 口育て歯育て | 子育てに役立てるお口の知識を身につけましょう。 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 自分で守ろう<br>お口の健口 | 「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。 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 問い合わせ先 | 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<br>【TEL】024-525-7671<br>【FAX】024-572-3417<br>【受付時間】平日8:30から17:15 | | | | |