

## 出前講座フォーマット

◆分 野 「健康」

◆テーマ お口のケアは健康のはじまり

◆職氏名 歯科衛生学科 准教授 阿尾 敦子

### ◆概要

むし歯や歯周病を理解し、生活習慣を見直すことで、健康で長生きするための自分に合った効果的な予防法を考えましょう。

### ◆内容

食べること、話すこと、白い歯で笑顔をつくることなど、歯・口はなくてはならない機能をもっています。むし歯や歯周病に罹ると歯だけでなく全身の健康に影響を与えていきます。

だからこそ毎日のお口のケアはとても大切なのです。効果的な歯磨きの方法や、生活習慣を見直して自分に合った予防法と一緒に考えましょう。

### ◆出講可能な時間帯

前期（4月～7月）、火曜

後期（10月～1月）月曜、

※なお、この時期・時間帯以外でのご依頼の場合には図書館生涯学習係までお問い合わせ下さい。

### ◆プロフィール

- ① 専門分野・・・歯科衛生
- ② 主な担当科目・・・歯周病予防技術法、う蝕予防処置法、地域歯科保健活動
- ③ メッセージ・・・人間誰でも歯がいのち！毎日の歯磨きは健康な人生を送るための自分みがきです。