

噛むことから始める 健康講座

参加
無料

日時 令和4年11月19日（土） 14:00～15:20

会場 熊本県立大学 中ホール
熊本市東区月出3丁目1番100号 駐車場あり

内容 講師：口からの健康づくり歯っぴーかむカム代表
吉良 直子（歯科医師）

食物をよく噛むことは、歯周病ばかりでなく新型コロナや誤嚥性肺炎の予防に繋がり、腸内環境を改善するために美容効果が期待されます。また、唾液分泌を促すことで、万病予防に繋がります。より効果的な健康づくりのために簡単な舌の刺激法（ペロタッチ）と、滋潤作用の高い食べ物で口や体の乾燥を防ぐことをお勧めします。



対象 高校生以上 先着100名

申込方法 WEBサイト「地域ラブラトリー」の募集ページに掲載している
応募フォームからお申込みください。

URL <https://puk-loveratory.com/news/6819/>

申込締切 令和4年11月7日（月）先着100名に達した時点で締め切ります



留意事項

- ・今後の感染状況によっては、Zoomでのリアルタイム配信に切り替える可能性があります。申込者にはメールでご連絡いたします。
- ・講演会中はマスクの着用をお願いします。
- ・受付の前に検温を行います。当日、発熱等の風邪症状がある方は参加をご遠慮ください。



問合せ先

熊本県立大学 環境共生学部食育推進室 担当：田尻・中村
TEL：096-321-6720 E-mail：shokuiku@pu-kumamoto.ac.jp