


 佐賀県立男女共同参画センター
 佐賀県立生涯学習センター

☎ 0952-26-0011

📍 交通アクセス

✉ お問い合わせ

[男女共同参画センター](#)
[生涯学習センター](#)
[DV総合対策センター](#)
[相談する](#)
[図書を借りる](#)
[視聴覚機材や
PCを借りる](#)
[ホールや研修室を
借りる](#)
[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [28年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > H28年度 県民講師チャレンジ講座 「歯と口のはなし」を開催しました！

H28年度 県民講師チャレンジ講座 「歯と口のはなし」を開催しました！

県民講師チャレンジ講座とは、県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

講座名 「歯と口のはなし」

講師名 畑瀬 祥子（歯科衛生士）

日 時 平成29年2月23日（木） 10：30～12：00



歯科衛生士である講師の畑瀬さんは、一生自分の歯で食べるために、歯を守り、大切にすることを意識してもらいたいという思いで講座を開催されました。今回は、歯と口の健康に関わるテーマで、普段の食事や生活習慣として気をつけるポイントを教えていただきました。



まずは、口の体操をしてウォーミングアップ。頬をふくらませたり、舌を大きく動かすと、口元や顔の筋肉をだいが使っていることに気づきます。脳が受ける仕事のうち、40%が口腔に関わるものだそうです。口を動かすことやよく噛むことは、脳の血流を促して脳の活性化にもつながります。

また、虫歯になりやすい・なりにくい食べ物や飲み物について、具体的に一緒に考えていきました。虫歯になりにくくするために、何を食べるのか、いつ食べるのかを見直し、歯周病の症状のチェック方法や自分でできる予防法についてもお話いただきました。

熱心にメモを取り、うなずきながら真剣に話を聴かれる皆さんの姿に、関心の高さがうかがえました。



質問タイムでは、普段、歯科で聞きにくいことや気になっていることがたくさん飛び出し、丁寧に回答いただきました！

【参加者の感想より】

- ・知らなかったことをきちんと説明してもらってよかったです。「健口」に気を遣いたいと思います。
- ・子育て世代から孫がいっしょやる高齢者まで、幅広い世代が聞いて役立つ話で良かったです。
- ・自分の認識の誤りが分かり、知らなかった新しい情報を得られました。今度のより良い生活の指針にします。
- ・いろいろな質問に笑顔でしっかり答えていただき、大変よかったです。

★今後の畑瀬さんの活躍を応援しています！

[戻る](#)

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんだんどの森内)

[交通アクセス](#)

[お問い合わせ](#)

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#) >>

[施設利用の手続き](#) >>

[利用料金表](#) >>

[施設利用Q&A](#) >>

