

# オトナのための お口の健康教室

お口の健康づくりについて、楽しく学ぶ教室です。  
自分にあった口腔ケア方法を身につけることで  
歯周病を予防し、お口の健康維持をめざしましょう。

全2~3回  
コース

## 歯科医師に学ぶ



歯科医師による  
歯とお口についての  
講話など

## 歯科検診・歯科相談



歯科医師による  
歯科検診と歯科相談  
など

## お口の専門職と学ぶ



歯科衛生士、言語聴覚士による  
口腔ケア、口の乾きや飲み込みに  
ついての講話や実習

※講座の内容は保健センターにより異なります。

## いっしょに活動しませんか!

健康教室を修了されたみなさん!  
「8020メイト」のメンバーとして  
歯や口の健康の大切さを地域に伝える  
健康づくり活動に参加しませんか。

## 8020メイト活動風景



子育てサークルや小学校、区民まつりなどでの啓発活動

「8020メイト」とは講座修了者によるボランティアグループです。  
「区民まつり」「子育てサークル」「老人会」など、さまざまな機会に歯や口の健康の大切さを伝えています。

●講座の日程・内容・お申し込みは、お住まいの区の保健センターへお問い合わせください。(裏面参照)