

元気の源はお口から



講師

明海大学歯学部
大岡 貴史 教授

参加無料

歯と栄養から オーラルフレイルを考えよう！

人生100年時代との言葉と共に、健康な生活を長く続けたいと願うのは誰しも同じかと思えます。しかし、そのためにはどのようなことに気を付ければよいのでしょうか。日ごろから運動をする、食べ過ぎや飲み過ぎに気を付ける、趣味のグループに参加する…いろいろ考えつくことはあるかもしれません。

今回は、そのようなポイントの中から「お口」「栄養」にスポットライトを当てています。歯科にかかるとどんないいことがあるの？ お口の力も年を取って聞いたけど本当？ お肉をなるべく食べるように言われたけどどうして？ などなど、お口の力が下がる「オーラルフレイル」を予防するヒントについて紹介します。

また、お口の力は子どものときに発達していきますが、うまくいかないときもあります。子どものお口の力の発達をサポートする点についても紹介したいと思います。



お申し込みはこちら



日時

9月20日(土)

10:30 ~ 12:00 [受付開始 10:00]

場所

明海大学浦安キャンパス
図書館 2F (ラーニングコモンズ)