

～保険でより良い歯科医療をめざして～



いい歯と健康

第一部 講演会

午後1時30分～午後3時

「食育」は歯・口の健康から ～生涯を通じておいしく食べるために～

会場：第1・2学習室



講師 **宮沢 裕夫** 先生
(元松本歯科大学教授、長野県保険医協会 副会長)

食は命の基本です。食べることは口から始まります。

心身を健康に保つには栄養、運動、睡眠、そして「健やか」で「康らか」な日常を過ごすことです。健康の維持・増進には食物をバランスよく、よく噛んで、おいしく、楽しく食べる「食の喜び」を享受することは大変重要です。

「食育」の目的である「生涯を通じておいしく食べる」ためには、歯・口の健康が確保されていることが必要です。虫歯、歯周病、かみ合わせの異常は「食」の内容や習慣に影響を与え、健全な食生活を送るうえで障がいとなります。

「より良く生きる」「より良く食べる」ための「食育」の究極の目標を「より良い歯科医療」の視点から考えてみたいと思います。

第二部 相談

午後3時～午後4時30分

ブラッシング指導

会場：第4学習室

子どもから高齢者まで、どなたでもご参加いただけます。むし歯や歯周病にならないために、毎日できる予防が「歯をみがくこと」です。歯科衛生士が正しい歯のみがき方を教えます。

歯ブラシ
プレゼント



お口の相談

会場：第1・2・5・6学習室

歯科医師がお口についての悩み、質問にお答えいたします。



日時 2015年

11/8 日

参加費
無料

場所 長野市生涯学習センター3階
(トイゴ)



主催

「保険でより良い歯科医療を」長野連絡会
長野市若里1-5-26 長野県保険医協会内
TEL 026-226-0086 FAX 026-226-8698

後援

長野県・長野市