

思いきり食べる！笑う！

令和4年度 健康講座

マスクの下のお口に 自信ありますか？



- ・口は「命の入口、心の出口」
- ・マスク生活がもたらす、「無表情」と「歯周病」
- ・お口の健康を保つための食事法
- ・歯科医師が伝える、コロナ禍の免疫力アップ策 ほか

マスクをしていると、気づかぬうちに口まわりの筋肉がおとろえて、表情が乏しくなったり、今までと同じように食べ物がかめなくなったりすることがあります。

マスクを外して「思いきり食べる！笑う！」ことができるようになった時のために、いま身に付けておきたいお口のケアのお話です。

講師

清水歯科院長 清水道雄氏

東京都武蔵野市歯科医師会会員

参加費
無料

定員
50名

日時 1月14日（土）

午後2時～3時30分

場所 武蔵野スイングホール

11階レインボーサロン

（武蔵境駅 北口徒歩2分）

武蔵野市境2-14-1

対象 武蔵野市に在住・在勤・
在学の方

申込受付 12月15日（木）～

電話・窓口で 武蔵野市 健康課（保健センター内）まで TEL 0422-51-7006
または電子申請 武蔵野市役所ホームページより



申込フォーム
二次元バーコード