

2022年11月19日(土)

熊本県立大学公開講演会「噛むことから始める健康講座」を開催します

口からの健康づくり歯っぴーかむカム代表吉良直子氏を講師に迎え、熊本県立大学公開講演会「噛むことから始める健康講座」を開催します。県民の健康づくりに寄与する取り組みとして取材いただけますようお願いいたします。

■内容 「噛むことから始める健康講座」

食物をよく噛むことは、歯周病ばかりでなく新型コロナや誤嚥性肺炎の予防に繋がります。腸内環境を改善するために美容効果が期待されます。また、唾液分泌を促すことで、万病予防に繋がります。より効果的な健康づくりのために簡単な舌の刺激法（ベロタッチ）と、滋潤作用の高い食べ物で口や体の乾燥を防ぐことをお勧めします。

■講師 口からの健康づくり歯っぴーかむカム代表 吉良 直子（歯科医師）

■場所 熊本県立大学 中ホール（熊本市東区月出3-1-100）

■日時 2022年11月19日（土）14:00～15:20

■対象 高校生以上

■参加料 無料

■お問い合わせ

熊本県立大学環境共生学部食育推進室

担当：中村・田尻

〒862-8502 熊本市東区月出3丁目1-100

TEL:[096-321-6720](tel:096-321-6720)

Mail: shokuiku@pu-kumamoto.ac.jp