

実りの秋がやってきた！

# 「よく噛んで食べる」を あなたの食生活に取り入れましょう

普段から食物をよく噛んで飲み込むことが推奨されています。今回は、私たちがあまり意識しないで行っている「咀嚼(そしゃく)」について、フルーツ味のガムを噛み、唾液の混ざり具合を確認しながら、「よく噛むこと」と健康の効用を学びます。

日時 : 平成30年11月5日(月) 13:30~15:30

(※受付は13:15から)

場所 : 調布市 文化会館 たづくり 10階1001室

- 内容 : ①口の健康と咀嚼(そしゃく)についてお話  
②キシリトールガムを噛み唾液の分泌を体験する  
③唾液の分泌を促すマッサージを行う など

持ち物 : タオル、手鏡、筆記用具

\* ガムを噛む時は入れ歯を外します。

それは入れ歯にガムが付着するのを予防するため。  
一時的に外した入れ歯を保管する容器があると  
破損することもなく安心です。

参加費 : 無料

申し込み : 市民活動センター 電話代行サービス

**042-498-3381**

10月16日(火)9時 ~10月31日(水)まで

定員 : 申し込み順 40人

埼玉県立大学4年生の歯科衛生士の学生3人と教員が行います。興味を持たれた方は是非お越しください。  
参加者には歯ブラシのお土産があります♡

