

## 出前講座

分野：「健康」

テーマ：一生自分の歯を大切にしましょう

職・氏名： 歯科衛生学科 講師 川島 智子

### ◆概要

自分自身でお口の中を観察することにより、今の自分のお口の中の健康状態を理解しましょう。現在の生活習慣とお口の状態を関連づけることで、今後の改善点を見つけ出すことをねらいとします。

### ◆内容

お口の健康を保つことは、私たち人間にとってとても大切なことです。一生健康なお口を保ち、美味しく、楽しく食事をしたいものです。

まずは、自分のお口の中がどうなっているのかを見ていきます。そして、毎日の生活で改善できることは何か？これからお口の健康を保つためには、どのようなことをしたらよいのか？をみなさんとともに考えていきたいと思えます。

### ◆出講可能な時間帯：

4月～7月（前期）・・・月曜日

10月～1月（後期）・・・月曜日

- (1) 専門分野 … 歯科衛生
- (2) 主な担当科目 … 保健指導法Ⅰ・Ⅱ
- (3) 一言メッセージ … ますます健康で、おいしく食べて、楽しく過ごせるように自分自身の生活習慣をみなおしていきましょう。