

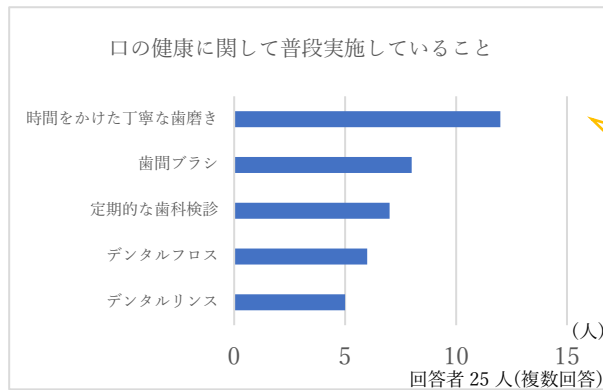


## 「お口の健口教室」

受講しました

協会けんぽ茨城支部が実施する、茨城県歯科医師会の歯科医師・歯科衛生士による“出前健康講座”です。心も体も健康を保ち、いい仕事をするためには美味しくいただく食事から。ということで企画しました。

生活習慣病の予防対策に即した新しい歯科検診ということで、どんなことをするんだろう、と始める前からわくわく♪



普段からきちんとお手入れをしているようです。

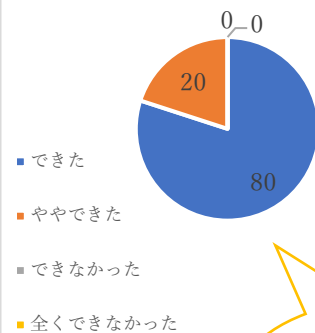


2つの検査をしました！

1. 唾液の入ったコップに試験紙を入れて色の変化を見る **歯周病検査**
2. 赤と青 2 種類のガムを同時に噛んで、ガムの混じり合い方での **噛む力の判定**

その場でチェックをして今の自分の状態を知ることができたので、その後のお話も興味をもって聞くことができました。

口の健康に関する理解度 (%)



皆さんしっかり理解できたようです。

### 《感想》

- ◆ 定期的な歯科受診が大切だと思った。
- ◆ 歯ブラシだけでは汚れが落としきれないことを知り、ほかの方法と併用しようと思った。
- ◆ 歯を大切にしようと思った。
- ◆ 歯磨きの時の力加減に気を付けようと思った。
- ◆ お口の健康は身体の健康につながることを知った。
- ◆ 自分で口の中の状態をチェックしたのがおもしろかった。
- ◆ 禁煙を考えた。

お口の健康だけでなく体への様々な影響に関してもとても勉強になりました。

普段のお手入れを確認し直して、これからも元気に仕事に取り組みたいと思います！！