

口から始める



40歳が
分かれ道！

アンチエイジング

食べるときはもちろんのこと、会話したり楽器を吹いたり歌ったり、表情にも大きく影響を与える「歯と口の健康」。しかし、年齢を重ねていくなかで歯のトラブルは増加して、20代後半では進行した歯周病の人は14%ですが、60代後半では51%に！

生きることは食べること。いつまでも美しく健やかに生きるためには、自分の歯や口を健康に保つことはとても重要です。

展示やイベントで、歯周病を予防するためのポイントやセルフケアの方法について紹介します。口から始めるアンチエイジングで、全身の健康を目指しましょう。

☑️歯周病セルフチェック

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてブヨブヨしている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。

1つでもあてはまる人は
要注意！！

❁展示期間❁ 平成25年

9月24日(火) ~
11月23日(土)

❁展示会場❁ 千代田図書館
9階 展示ウォール

❁イベント❁

詳細はチラシ裏面

デンタルアカデミー

- ①10月3日(木)
息さわやか、笑顔がステキの秘訣！
- ②10月17日(木)
噛む力で脳が若返る！
- ③11月7日(木)
歯周病が全身の若さを奪う

【時間】18:30~20:30(事前申込制)
【会場】千代田区役所4階会議室



デンタルアカデミー (参加無料)

①10月3日(木)

息さわやか、笑顔がステキの秘訣！

内田 佳代さん(フリー歯科衛生士)

口の中がもたらす、全身疾患やトラブルについて、正しいケアの方法を学びます。実習として、表情筋エクササイズを学び、すっきり小顔&印象力アップを目指しましょう。



②10月17日(木)

噛む力で脳が若返る！

小野塚 實さん(日本体育大学 日体柔整専門学校校長)

噛むという行為が、いかに脳の認知機能と密接に関連し、脳内の神経ネットワークを活性化するかについて、動画をふんだんに使用し、分かりやすく解説します。



③11月7日(木)

歯周病が全身の若さを奪う

和泉 雄一さん(東京医科歯科大学教授)

近年、歯周病と全身との関連が分かってきました。今回は、歯周病についての正しい知識と全身への影響を知るとともに、予防から最新治療までをご紹介します。

①②③共通

【時間】18:30~20:30

【会場】千代田区役所本庁舎 4階 401 会議室

【定員】各回 40名(事前申込制、先着順)

【申込方法】

❖ 千代田図書館ホームページよりWEB申込
(※貸出券をお持ちの方のみ、

「マイページ」⇒「イベント申込」)

❖ 電話申込 千代田図書館 03-5211-4289
(平日 10:00~18:00) 03-5211-4290

❖ 千代田図書館 10階カウンターでの申込
(平日 10:00~18:00)

【受付開始】9月25日(水)10:00から

※千代田区民優先受付は9月24日(火)から
(9月24日は電話・10階カウンターのみ)

いい歯の日イベント

11月8日(金)11:00~16:00

千代田図書館 9階 研修室1&2

いい歯(11月8日)の日に、
口臭測定やクイズなどを行います
お気軽にお立ち寄りください
(事前申込不要、参加無料)

千代田区立千代田図書館
千代田区九段南 1-2-1
開館時間 月~金=10時~22時
土=10時~19時 日・祝=10時~17時
定期休館日 毎月第4日曜日
(展示期間中の休館日 10月27日)

