

歯と口の健康フェア



概要

日時：2023年6月4日(日)10時～16時

会場：古町ルフル

テーマ：身につけよう持続可能な健口習慣

目的：子供から高齢者を対象に、口腔ケアの重要性を示し、

いくつになっても健康な歯を保持できる

来場者：一般市民 162人



内容

- ・ 健口クイズ(カルシウムクイズ)
- ・ 1日に必要なカルシウム量を食品を用いて展示
- ・ カルシウムの多いお菓子のサンプル品の提供
- ・ バランスの良い食事について
- ・ フレイル・サルコペニア予防のパンフレットを配布
- ・ パタカラ体操についての紹介

