

第Ⅳ期 第9回 わくわく健康プラン東くるめ

健康づくり推進部会報告書(要点録)

出席者 健康づくり推進員 22人 事務局 8人（見学者1人）

1. 本日のスケジュール

本日の流れのオリエンテーションを実施。

2. 学習会「口腔ケア」

『口を通しての全身の健康づくり』～口の健康から全身の健康を考えましょう～（60分）

東久留米市歯科医師会 会長 北村 晃先生

3. ミニ学習会「口腔ケア」～歯科衛生士よりアドバイス～

① 講話

- ◆歯間ブラシ・フロスを使った清掃について
- ◆舌のケア
- ◆電動歯ブラシ・マウスウォッシュについて
- ◆推進員同士で歯磨きの強さを簡易的に測定し、正しい磨き方を学習した

② グループワーク

学習会で『学んだ事』『これから実践していきたいこと』などをグループワークで話し合った

③ アンケートを記入

4. 事務連絡

次回部会 2/20(月)開催等についてお知らせした。

ロコモティブシンドローム予防講演会（2/22）についてお知らせした。