

歯科衛生士がお口の健康からアンチエイジングの秘訣をお届けします。



歯科衛生士任意団体  
スマイルワン

## 知って得する！ お口の健康**出前**講座

杉並区の

サークル・町内会・企業等に出向き

歯科衛生士が「お口の健康講座」を行います。

講座内容	口腔体操と口腔ケアで、若さと健康を獲得！
対象者	あらゆる年代の方・団体・グループ
講座時間	30分～90分程度
講座料	¥5,000～（時間・内容にて要相談）

気がつくと口が開いている、ムセる、口が渇いたりネバつくなどの不快な症状はありませんか？これらの原因はお口の周りの筋力や機能の低下が考えられ、窒息事故につながる可能性があります。

また、誤嚥性肺炎のみならず、糖尿病・心疾患・脳血管疾患等の原因の一つが口の中の細菌と言われております。口腔ケアに自信はありますか？

若さと健康は「健口」から。食べる・飲み込む・呼吸に関する筋力アップと効果的な口腔ケアの方法をお伝えします。



いつまでも元気で  
自分らしくいたいあなたに！



歯科衛生士任意団体  
**スマイルワン**  
お問い合わせ  
お申込み先

事務局

Tel : 03-3337-5050

Fax : 03-5941-8315

Mail : smile.one.11824@gmail.com

