

がん患者サロン ろーずまりー通信

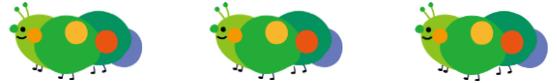


2024年9月17日 勉強会を開催しました

テーマ 「笑う・しゃべる・食べる 健口が支える明るい日常」

9月17日 がん患者サロン「ろーずまりー」にて、勉強会を開催しました。今年度初めてとなる勉強会は、当院の歯科医師から、「お口の健康＝健口（けんこう）」についてお話ししました。

●参加された方の声



おしゃべりすることも、口の運動には良いと聞きました。楽しくおしゃべりをして、しっかりごはんを食べることを心掛けたいと思いました。



質問コーナーでは、普段気になっていることを聞くことができました。毎日30秒のうがいをする事で、口の中の水分補給、口回りの運動、飲み込み力の訓練になるようです。

■ 勉強会を終えて…

口を動かすことで唾液が分泌され、唾液によって口の中の環境が整います。毎日何気なくしている歯磨きも、お口の運動、リハビリにつながります。毎日の生活に少しでも潤いを与えられるよう、お口の健康について考える機会となりました。

次回：12月に心理士からの勉強会を予定しています

