

健康に関する 講演会

お口の
健康が
未来の笑顔に
つながります

参加無料
申込不要

いつまでも美味しく食べ、笑顔で過ごすために

日時

令和8年 9月13日(日)
10:00～11:30

会場

宍道公民館 会議室

講師

深田歯科医院 副院長

吉田 瑞紀 様



演題

歯を守ることは、人生を守ること。
～今日からできる小さな習慣～

人生100年時代。健康で長生きするためには、
「何を食べるか」だけでなく、「食べられるお口」を守ることも大切です。
どれだけ栄養バランスの良い食事でも、しっかり噛めなければ、
その力を十分に活かすことはできません。

毎日のちょっとした習慣や選択が、10年後、20年後の
「食べる」「話す」「笑う」を支えます。

あなたやご家族が、いつまでも美味しく食べ、笑顔で過ごすために、
一緒にお口の健康について考えてみませんか。



問合せ

宍道公民館 (宍道地区社会福祉協議会事務局)
☎ 66-0811 まで

主催

宍道地区社会福祉協議会

