

10月20日（土） 基礎コース

講義： 「オーラルフレイル予防」

講師： 医療法人社団千歯会 秋庭 弘和 先生



歯科医師の秋庭弘和先生の講義をお聞きしました。自分の歯で噛むことは心身の健康維持には必須条件で、きちんと食べられる人は心のストレスが減り、運動機能が高くなることが多いそうです。口腔内がきちんと維持されていると生活習慣病にもかかりにくくなるそうです。

健康を維持するために、歯や口腔内の健康にも気を付けましょう。