

オーラルフレイルと その予防について

【日程】令和8年7月8日（水）

【時間】午後1時30分～3時30分

【会場】菱公民館 講堂

【参加者】20名

【内容】群馬県の「出前なんでも講座」でオーラルフレイルとその予防についてお話を伺いました。お口の些細な変化に早く気づくこと、そして歯磨きは回数よりも一本一本を丁寧に磨く大切さを教わり、今日から意識して実践しようと思います。お口の体操も楽しみながら続けていき、特別な症状がなくても予防のために定期的に歯科医院へ通うことを心掛けたいです。

