

食育  
だより

柏歯科医師会 広報对外啓発委員会

No.11

発行：令和6年9月1日



柏歯科医師会マスコットキャラクター  
ラッキーくん

# 健康かむかむフェスタ 開催のお知らせ

今回の食育だよりでは健康かむかむフェスタを下記の日程で開催することが決定したのでお知らせします。

**健康かむかむフェスタ開催決定!!**

日時：**11月10日(日)10時~**

場所：ららぽーと柏の葉 2階クリスタルコート

食育だよりも今回で11回目となります。「食育」という言葉の意味するところはとても広いので、今までの柏歯科医師会の食育だよりでは「よく噛み、しっかり飲み込む」ための注意事項、あるいはそれを実現するためのトレーニングを発信してきました。

健康かむかむフェスタでは今までのむし歯予防や歯周病予防についてだけではなく、オーラルフレイル予防を含めた食育の実践について啓発していきます。

## 設置ブースと主な内容

### 歯科相談

普段は訊けないけど、お口に関する悩みや困っていることなど無料で相談できるブースを設けます。お気軽にご利用ください。



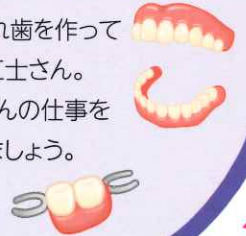
### 歯ブラシ、口腔清掃用具のご案内

関連企業からの提供による歯ブラシ等の様々な予防商品をご紹介します。



### 東葛歯科技工士会によるお仕事体験

かぶせ物や入れ歯を作ってくれる歯科技工士さん。歯科技工士さんの仕事を体験してみましょう。



### 料理研究者によるお料理教室

よく噛むことを目的としたメニューを考案して頂きました。料理のプロによる食育レシピをご紹介します。今日の夕飯はこれで決まり!

### 歯ブラシ指導

むし歯予防、歯周病予防に歯ブラシは欠かせません。毎日歯ブラシしていても気になることはありませんか? そんな疑問にお答えします。

### 食育クッキーの無料配布

柏歯科医師会マスコットキャラクターのラッキーくん。ラッキーくんがプリントされた食育クッキーを無料で配布(数量限定)。食材の分量を調整したり生地を少し厚めにする事で「よく噛む」ことを意識させてくれるクッキーです。また、むし歯になりにくくするためにチョコレート部分にキシトールを用い砂糖不使用としました。ただし、食べた後の歯みがきは忘れずに。歯みがきはむし歯予防のための最も効果的で手軽な方法です。

