

件名：「歯と口の健康週間」特集！／健康づくり通信 2022.6.3

阪急阪神 健康づくり通信

2022.6.3

皆様こんにちは！

6月4日（土）～10日（金）は「歯と口の健康週間」です。
今年の標語は『いただきます 人生100年 歯と共に』とのこと。

皆様は、歯科検診を定期的に受けていらっしゃいますか？
おいしい食事をいつまでも自分の歯で楽しめるように、この機会に歯と口の健康について考えてみてくださいね。

それでは今回は、歯と口の健康に関するコラムをご紹介します！

★☆☆・…………—

正しい口腔ケアを
身に付けよう

—…………・★☆☆

しばしば耳にする「口腔ケア」って何？
口の中の健康を保つことが、どう体に良いの？

今回は、その重要性と具体的なケアの仕方をミナミデンタルデザインクリニック梅田 南
清和先生に教えていただきました。

- ・「口腔ケア」って何？なぜ重要なのか？
- ・正しいブラッシング方法は？
- ・ブラッシング以外のケアの仕方って？

▼コラムはこちら

<https://x.gd/yd4k5>

こちらもおすすめ！

◆コラム『教えて！沿線のお医者さん！』

「抜いたほうがいいのか!? 親知らずについて教えて!」

<https://x.gd/pm7dm>

「自分の口臭が気になる！どうすればいい？」

<https://x.gd/wjzZO>

「痛みがなくても要注意！放っておくと危険な歯と口内の病気って？」

<https://x.gd/iytT4>

◆動画『うた声フィットネス』

「楽しく歌ってお口の体操“パタカラ”トレーニング」

<https://x.gd/MQwEA>

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いて S ポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」SNS 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願ひします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

【Facebook (フェイスブック)】

<https://www.facebook.com/%E9%98%AA%E6%80%A5%E9%98%AA%E7%A5%9EWellnessPlus-102644051733851>

【Twitter (ツイッター)】

https://twitter.com/HHHD_WellPLUS

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□