

Original Exercise

安曇野市オリジナル 信濃の国体操 vol.1



基本姿勢からスタート！

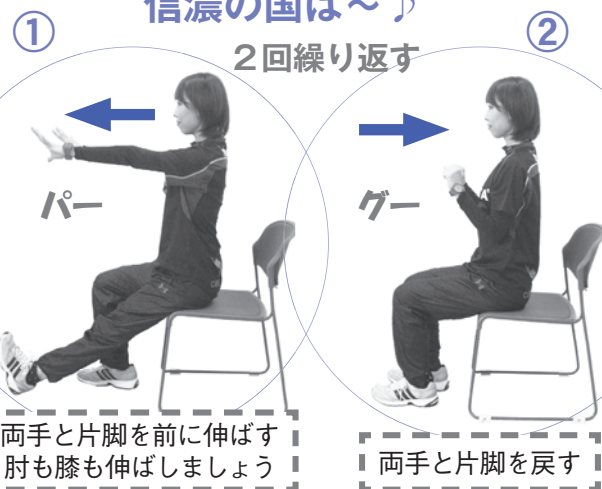
イスに浅く腰掛け、背筋を伸ばして座る



歌いながら踊ると、頭の活性化にも効果があります。

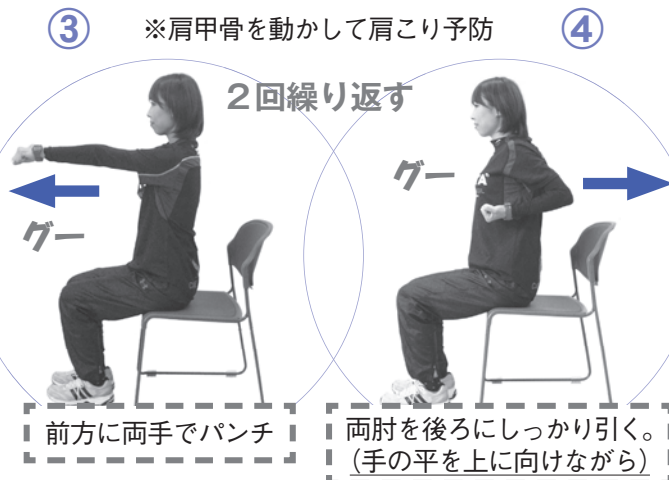
信濃の国は～♪

2回繰り返す



十州に～♪

※肩甲骨を動かして肩こり予防



境連ぬる国にして♪

2回繰り返す



聳ゆる山はいや高く

⑦ 流るる川はいや遠し～♪ ⑧

8回繰り返す



※この足の動きは転倒予防に効果的です



「自分の歯肉は大丈夫？」毎日歯みがきしていても、歯垢が取れない人が多くいます。

歯科保健指導

「自分の歯や口の健康は自分で守る」そのための知識や技術を身に付けてもらうことが目標です。
歯垢染め出し剤を使って歯みがきの練習をします。



中学校では保健委員が洗口液の準備や用具の管理をしています。



全部の歯に行き渡るように顔を傾けながらブクブク

フッ化物洗口

むし歯予防のために、保育園（年長児）、小学校・中学校では、フッ化物溶液のぶくぶくがいを実施しています。

摂食指導

口腔機能の発達
食べる、話すなどの口の働き（口腔機能）を健全な状態に保つことは、とても重要です。
正しい口の動きが身につけられるように相談や支援を行っています。



給食の後は歯みがきをします。幼児期からの習慣が大切です。



上手に食べられるかな？一緒に給食を食べながら、口の動きを見せてもらいます。

【市歯科医師会主催】 いい歯の日無料歯科健診のお知らせ

無料歯科健診

【日時】 11月7日(土) 午後2時～午後4時30分
【場所】 豊科保健センター
【内容】 歯科健診、歯科相談、歯磨き指導、フッ化物塗布、入れ歯のネーム入れ（要予約）
【申し込み】 不要 【費用】 無料
【問い合わせ】 アルプス歯科クリニック
TEL 77・8901 FAX 77・8902

無料訪問歯科健診

【対象】 在宅療養中で、自力で通院ができない人
【申し込み】 電話かファクスで問い合わせ先に申し込みください。訪問は申し込み順です。健診結果によって、治療・口腔ケアなどが必要な場合は後日対応します。事前のアンケート、訪問時間など詳細は相談し決定します。
【問い合わせ】 高橋喜博歯科医院
TEL 73・3771 FAX 73・3771