

令和3年度 第6号 大人の健康づくり宿題

お名前:

発行日：令和3年12月21日発行
提出締め切り：令和4年1月30日

～ 噛むことの効用について（唾液編） ～

○か×でお答えください

1. 唾液がたくさん出るのは、噛んだ時だけである < >
2. 子どものときに硬い物を噛む習慣がないと、大人になってから硬い物が苦手になる < >
3. 虫歯や歯周病や口臭予防は、唾液と関係がある < >
4. 食事の時は、歯があれば噛めるので、舌やのどぼとけは関係していない < >

誤嚥性肺炎のパンフレットを読んで、今からあなたの生活にとりいれようと思ったことは？感想を書いてみてください。

歯のこと、お口の悩みはありますか？

