



お口から始まる介護予防講座



介護予防はお口から！歯周病は万病のもと！

お口のフレイルについて学びましょう。

口や舌、喉の筋肉が弱くなると、肉や野菜などの硬いものが食べにくくなり、全身の虚弱(フレイル)につながります。

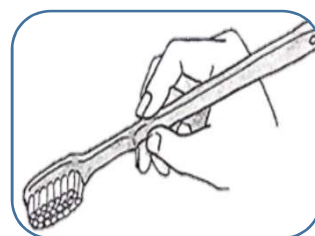
食べたいものをこれからも楽しんで食べるために、お口に関する健康のお話を聞いて健康寿命を延ばしましょう！

どなたでも、お気軽にどうぞ。

●日時会場

令和7年10月14日(火) 10:00~11:30

島田市役所 3階 大会議室西



●講師

北島 正氏(元市立島田市民病院歯科口腔外科部長)

●申し込み方法

先着50名！お早めに！！

10月7日(火)までに2次元コードより申し込み、
または、包括ケア推進課(34-3288)にご連絡
ください。先着50名。



☆オーラルフレイルのチェック項目☆

- 1 自分の歯が19本以下である
- 2 半年前と比べて硬いものが食べにくくなった
- 3 お茶や汁物でむせることがある
- 4 口の乾きが気になる
- 5 ことばをはっきり発音できないことがある

あなたはいくつ
あてはまりますか？