



健康は歯から口から笑顔から

岐阜市では、お口の機能を高め、歯周病や誤嚥（ごえん）による肺炎を予防し、元気でお過ごしいただけるように「おいしく食べよう教室」を開催しています。
「おいしく食べよう教室」に参加して、お口の健康を保つポイントを学びませんか？

お口の機能チェック！

- ☑半年前に比べて固いものが食べにくくなった
 - ☑お茶や汁物等でむせることがある
 - ☑お口の渇きが気になる
- こんな症状で気になる方は、お口の機能が低下しているサインです

開催日程

	開催日	内容
第1回	6月 5日(木)	おいしく食べるためのお話
第2回	6月 19日(木)	お口をきれいに！お口の手入れのお話
第3回	7月 17日(木)	お口の中の細菌とオーラルフレイルのお話
第4回	8月 7日(木)	教室の振り返りとこれからの家での健康管理

《対象者》 *日程は変更になる可能性があります。

65歳以上の要介護認定を受けていない方で、
「基本チェックリスト」を実施した結果一定の基準に該当した方。
4回すべて出席できる方。

《開催場所》

常磐公民館 (岐阜市上土居 838)

《開催時間》

10:00~11:30

《定員》 15人

《参加費》 無料

歯科医師と歯科衛生士からお口の健康について楽しく学ぶことができます。



事前申し込みが必要です。

ご希望の方は、岐阜市地域包括支援センター北部までご連絡ください。

岐阜市地域包括支援センター北部 担当 細井・大野

住所 岐阜市南蝉2丁目 122 番地 ☎ 058-295-4510