



## お口の介護予防事業のご案内

「口」は、話す・食べる・表情を豊かにする等、元気で楽しい生活を送るための大切な機能を持っています。

人生100年時代と言われるようになりました。「口」から弱ることを防ぎ、いつまでも美味しく食べることができるよう、話を聞いてみませんか？

次の**2つの方法**からお選びください。

☆おおむね65歳以上の方を対象としていますが、40歳以上の方で興味がある方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。電話 0156-27-8001

### 1. 健康講座の参加での介護予防

今年度は次の日程で「お口の健康講座」を開催します。

お口の健康について幅広くお伝えするため全5回を予定していますが、ご興味のある回だけでも参加できます。

第1回	6月4日（火）午後1時30分から3時 『お口の健康の大切さについて』
第2回	7月4日（木）午前10時から11時30分 『基本的な歯のみがき方・入れ歯の手入れ方法について』
第3回	9月4日（水）午後1時30分から3時 『かむこと（そしゃく機能）の重要性について』
第4回	10月3日（木）午前10時から11時30分 『飲み込むこと（えんげ機能）の重要性について』
第5回	12月2日（月）午後1時30分から3時 『口の健康を維持するために必要なこと』



講師：歯科衛生士 柳原光代さん（北見市在住）

場所：陸別町保健センター多目的室

申込み：締め切り⇒6月3日（月）

地域包括支援センター（保健センター内） 電話 0156-27-8001

※いずれかの回だけ参加を希望される場合は、開催日の前日までに事前申込みをお願いします。

### 2. 個別訪問での介護予防

歯科衛生士の柳原光代さん（北見市在住）と地域包括支援センター担当者が一緒にご自宅等を訪問し、お口のトラブルの改善方法についてお伝えします。

※治療はできませんので、ご了承ください。

申込み：年間を通じて対応します。日程調整をさせていただきますので、地域包括支援センター（保健センター内）に連絡をお願いします。電話 0156-27-8001



# 全身の健康はお口の健康から！

将来の介護リスクを高めるお口のまわりの「<sup>おとろえ</sup>ささいな衰え」ありませんか？

むせる・食べ  
こぼす



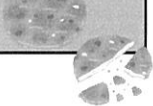
滑舌が悪い



お口が渇く・  
臭う



硬い物が食べ  
にくい



食欲がない



歯が少ない



☆1つでも当てはまる人は『オーラルフレイル(口の虚弱)』の可能性があり、お口の介護予防を始める必要があると言われています。

対応を知ること、まだまだ健康になることができるチャンスがあります。他にも、こんなお悩みを抱えている方はぜひこの機会にご相談ください。



- 歯のみがき方や入れ歯の手入れを聞いたことがない。
- 歯ブラシの他にも色々な物品が売られているけど、どうやって使ったらいいかわからない。
- 歯医者に行こうか迷っているけど、歯のトラブルをうまく伝える自信がない。
- 口の中に痛みや違和感がある。

などなど・・・

◎まずはお気軽にお問い合わせください。  
担当；地域包括支援センター（保健センター内） 請川  
電話：0156-27-8001