



# お口の介護予防事業のご案内

「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いただけます。

第1回	7月10日(金) 午前10時から11時30分 『お口の健康の大切さについて』	
第2回	9月3日(木) 午後1時30分から3時 『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	11月4日(水) 午前10時から11時30分 『かむこと(そしゃく機能)の重要性について』	
第4回	令和9年1月8日(金) 午後1時30分から3時 『飲み込むこと(えんげ機能)の重要性について』	
第5回	令和9年2月26日(金) 午前10時から11時30分 『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⇒7月3日(金)

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「ささいな衰え<sup>おとろえ</sup>」ありませんか？

むせる・  
食べこぼす



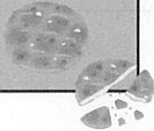
滑舌が悪い



お口が渴く・  
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。

★対応を知ることによって、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・・・



この事業は、「つららちゃんポイント」の対象事業です。ポイントカードを持っている方は、当日ご持参ください。

★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）  
電話：0156-27-8001