


# 「口から食べる」をいつまでも ～お口の健康を向上するための教室～

**チェック!** あなたの口機能は大丈夫?

- 固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせやすくなった
- 口が渇くようになった



固いものが食べにくい

歯周病の可能性があります。

むせやすい

加齢や病気で、飲み込む機能が衰えている可能性があります。口が汚れている状態でむせると、肺炎を引き起こしやすくなります。

口が渇く


加齢や薬の影響で、だ液の量が減少している可能性があります。唾液の分泌を促すお口の体操が効果的です。

**無料**

チェックが付いた方は受講しましょう!



内容: ・歯科医師の話:「お口の健康を向上するためには」  
 ・体験学習: 噛<sup>か</sup>めているかの検査、口臭チェック  
 お口周りの健康体操、だ液腺マッサージ  
 年齢や症状に応じた歯みがき方法



対象者: 65歳以上の区民の方

(無料)

H30年度 日程	場 所	時 間
6月20日(水)	健康プラザかつしか(保健所)	1時30分～3時
8月27日(月)	健康プラザかつしか(保健所)	1時30分～3時

健康プラザかつしか(保健所) : 青戸4-15-14



問い合わせ・申し込み先: 葛飾区健康部(保健所) 健康づくり課歯科保健担当係

(実施日の前日までに  
電話にてお申込み)

TEL 3602-1268