



お口の健康教室

～ 口の中の健康は体全体の元気の源！～

歯の数や唾液の分泌の減少・飲み込む機能の衰えなどから、虫歯や歯周病だけでなく、誤嚥・肺炎・窒息・細菌繁殖・低栄養などの危険が高まります。

お口の健康と全身の健康についての影響や、正しいお手入れの仕方について学び実践することで、介護予防・認知症予防を心がけませんか？

| | |
|---|---|
| 【1回目】 7月21日(火) 1:30～3:30 | ・お口の健康と介護予防 ・お口の元気度チェック ・「かみかみ体操」の実践 |
| 【2回目】 8月25日(火) 1:30～3:30 | ・お口の健康と全身の健康【活力低下予防】 ・お口の手入れの仕方① ・「かみかみ体操」の実践 |
| 【3回目】 9月29日(火) 1:30～3:30 | ・お口の働きを大切にしよう【食べる・飲み込む・肺炎予防】 ・お口の手入れの仕方② ・「かみかみ体操」の実践 |

◆会場 つがる市生涯学習交流センター「松の館」(2階 視聴覚室)

◆講師 言語聴覚士 盛 康 氏(下田クリニック、青森県言語聴覚士会)
 歯科衛生士 相馬 美智子 氏(青森県歯科衛生士会)

◆申し込み 7月16日(木)までに、下記までお申し込みください(参加費無料)

- 台風の接近等天候状況、流行性の感染症等の発生により開催が変更(延期・中止)になる可能性もありますがご了承ください。
- 会場内は3密状態にならないように致します。また開催中は適宜換気を行いますので、寒さ・暑さの調節ができる服装でご参加ください。
- 参加する際はマスクの着用をお願いします。また当日の体温を伺いますので事前の測定をお願いします(会場での測定も可)。

つがる市地域包括支援センター

電話 69-7117 (FAX 46-3340 / メール tsushihokatsu@iris.ocn.ne.jp)