



お口の健康教室

～ 健康なお口で、寝たきり・認知症・コロナを予防しよう！～

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。

お口の健康は、健康長寿の第一歩！介護予防・認知症予防・コロナを予防するために、お口の働きや正しいお手入れの仕方について、学んでみませんか？

会 場		日 時	内 容
① 森田会場	つがる市森田保健福祉センター「あーすとびあ」 (つがる市森田町森田月見野277-3)	9月7日 (火) 午前9:30～11:30	○お口の働きを大切にしよう 「食べる・飲み込む・肺炎予防」 ○実技
② 木造会場	つがる市生涯学習交流センター「松の館」 (つがる市木造若緑52)	9月7日 (火) 午後1:30～3:30	「自分の食べる・飲み込む・働きの確認」 ○お口の健康のためのお手入れと体操
③ 稲垣会場	つがる市稲垣ふれあいセンター (つがる市稲垣町豊川宮川145-3)	9月14日 (火) 午後1:30～3:30	○「かみかみ百歳体操」の実践 ※各会場、同じ内容になりますので、好きな会場にご参加ください

◆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 8月31日 (火) までに、下記までお申し込みください (参加費無料)

つがる市地域包括支援センター
電話 69-7117

(FAX 46-3340 / メール tsushihoukatsu@iris.ocn.ne.jp)



- 気象状況、感染症の発生状況等により開催が変更(延期・中止)になる可能性もありますのでご了承ください。
- 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)