

お口の機能アップで介護予防を  
～いつまでも元気で自分らしく～

## 特定高齢者向け口腔機能向上事業

口腔機能<sup>こうくう</sup>を維持向上しましょう

年齢とともに、飲み込む機能が低下し、唾液の減少などから誤嚥<sup>ごえん</sup>(誤って肺の方へ食物や唾液が入り込むこと)をおこし、65歳以上の死因の原因の4番目にあがっている、「肺炎」をまねくことがあります。

口の健康を保つことで、肺炎を防ぎ、いつまでも楽しく・美味しく安全に食生活を送りましょう。

**65歳以上で、要介護・要支援の認定を受けていない方は、チェックをしてみましょう！**

質問事項	回答	
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ

お口の機能をアップすることで、しっかり噛めて、バランスの良い食事をし、『元気で長生き』を目指しましょう!!



「はい」が2項目以上該当した方は、



下記の口腔機能向上事業の該当者となります。

### 口腔機能の向上事業

- 期 間** 3か月間で4回実施(少人数の教室形態)
- 場 所** 町内公民館
- 利 用 料** 1,000円
- ス タ ッ フ** 歯科医師・歯科衛生士
- 内 容** ①歯みがきや入れ歯の手入れの仕方指導  
②食べ方や飲み込む力の訓練  
③個別相談等

わきあいあいとした  
雰囲気、大変楽しい  
教室です。



飲み込む力の訓練の様子

※事業利用にあたっては、下記にお問い合わせください。  
町内医療機関の受診等が必要になります。

**問い合わせ先** 役場健康福祉課 健康増進係 ☎ 286-3111 (内線 133・134)