

★ 元気歯っつらっ ★

オーラルフレイル予防大作戦 !!

「オーラルフレイル」とは、お口に関する些細な衰えが積み重なった状態です。
なんと！その始まりは **20 歳代の若い時!!**

オーラルフレイルを見過ごしてしまうと、運動・認知機能、筋肉量の低下など悪循環に陥り、要介護状態になるリスクが高まるといわれています。

大切なことは、お口の些細な変化に早く気付くことと、若い時から**の予防**です。

★ 簡単にできる **セルフチェック** や隙間時間にできる **エクササイズ** など **知って得する情報** が盛りだくさんですので、ぜひご参加ください。



【日にち】 令和5年12月11日（月）

【時間】 14：15～15：15

【会場】 今治市中央公民館
2階 第1会議室

【講演】 「食べたいものをいつまでも
～みんなで一緒に食卓を囲むために～」

【講師】 林歯科医院 院長 藤枝 晃

あなたの今のお口は大丈夫？
裏面のチェック表で
確認してみましょう！

申込締切日

令和5年12月5日（火）



申込フォーム



Q 当てはまる項目はありますか？

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | お茶や汁物でむせる・食べこぼす |
| <input type="checkbox"/> | 堅いものが食べにくくなった（軟らかいものばかり食べる） |
| <input type="checkbox"/> | 食欲がない（少ししか食べられない） |
| <input type="checkbox"/> | 発音がはっきりしない（舌が回らない） |
| <input type="checkbox"/> | 口の中が乾く・口の臭いが気になる |
| <input type="checkbox"/> | 歯が少ない・噛む力が弱い |

*当てはまる項目が「ある」

*当てはまる項目が「ない」



オーラルフレイルが
始まるとるダ〜ク!!



オーラルフレイルに
ならんように
予防しよや!!

オーラルフレイルを改善するリハビリ方法を知りましょう！

苦にならない
お口の体操 など

どこでもできる簡単な予防方法を身につけましょう！

予防につながる
食事や会話、適度な運動の仕方 など

詳しくはこちらにぜひご参加ください。

プログラム

- 13:00～ 受付
展示コーナー
体験コーナー（舌口唇運動チェック、かむ力チェックなど）
- 13:30～ 開会
元気歯つらつコンクール表彰伝達式
- 14:15～ 講演「食べたいものをいつまでも」
～みんなで一緒に食卓を囲むために～
講師 林歯科医院 院長 藤枝 晃

先着20名
限定!!

【参加料】 無料

【参加申込方法】 申込フォーム（表面）または電話にてお申込みください。

申込締切日：令和5年12月5日（火）

【問い合わせ先】 愛媛県今治保健所 健康増進課 健康づくり推進係
電話 0898-23-2500（内線294）