

2023年度
11・2月

★ 口から始めるフレイル予防 ★

おいしく・楽しく・安全に 健康の入り口は「お口」です



お口の アンチエイジング 教室

高齢者の機能低下に合わせた口腔機能向上トレーニングを行います。

対象

渋谷区に住所を有する65歳以上で
自分で会場まで行くことができ、
記名式アンケートに回答可能な方

受講料
無料

定員

各回 **20名**
(抽選)

申込方法

口腔保健支援センタープラザ歯科診療所
にお電話で (03-5466-2770)

申込〆 10月20日

代官山スポーツプラザ

(水) 14:00~16:00

1日目 11月1日

2日目 2月7日

笹塚区民会館

(金) 10:00~12:00

1日目 11月17日

2日目 2月16日

総合ケアコミュニティせせらぎ

(木) 14:00~16:00

1日目 11月2日

2日目 2月1日

千駄ヶ谷社会教育館

(木) 10:00~12:00

1日目 11月9日

2日目 2月22日



1日目

◇ 講義

- ・口腔機能の維持・向上について
- ・摂食・嚥下機能の概要
- ・高齢者の口腔ケアについて

◇ 顔・口のトレーニングの紹介

◇ 口腔機能検査

- ・アセスメント
- ・舌・口唇・頬の運動機能
- ・オーラルディアドコネシス
- ・舌圧測定
- ・咬合支持
- ・反復唾液嚥下テスト
- ・口腔水分計測
- ・咀嚼力検査

歯科医師・歯科衛生士
による無料指導、
一人ひとりへの丁寧な
検査が受けられます。

教室 全2日間



▲区HP

2日目

◇ 口腔機能検査 (再チェック)

◇ 口腔ケアのポイント復習



主催：渋谷区介護保険課介護総合事業係（一般介護予防事業）

03-3463-1888

運営：渋谷区歯科医師会 口腔保健支援センタープラザ歯科診療所

03-5466-2770