

岐阜市のまめでくらそまいか事業

## おいしく食べよう教室



口の渴きが気になるわ。  
飲み込みも悪くなって  
むせやすいの……



硬いものが  
食べにくくなったわ。  
昔はなんでもおいしく  
食べていたのに……

そんなあなたと…

### いつまでもおいしく楽しく、元気なお口で介護予防！！

岐阜市では、食事のときにむせたり飲み込みにくさを感じる人など（※1）を対象に、歯とお口の健康について学ぶ『おいしく食べよう教室』を開催しています。



#### 「おいしく食べよう教室」

- ★ 回数 3か月間で全4回（※2）
- ★ 教室の時間 約1時間半
- ★ 会場 公民館やコミュニティセンター
- ★ 参加費 無料



『おいしく食べよう教室』では、



歯科医師と歯科衛生士が、お口の健康を保つためのポイントをわかりやすく指導してくれます！



個別相談のあとで目標を立てるから、一人ひとりに合ったアドバイスを受けられます！



自宅でもできる健口体操やお口のケアの方法について学ぶことができます！

#### ≪平成22年度 教室の様子≫



#### 参加者の声

- ・唾液腺マッサージをやるようになってから、つばがよく出てむせなくなった
- ・お口をきれいに保つことは、全身の健康につながるんだね。
- ・毎日、歯磨きしているよ  
特に夜は丁寧に磨いているよ  
などのうれしい言葉をいただきました。

（※1） 65歳以上の要介護（要支援）認定を受けていない人、または認定の結果が非該当の人で、基本チェックリストで一定の基準を満たす必要があります。

基本チェックリストは、介護予防のための健康チェック表です。

（※2） 当教室の参加には、事前の申し込みと4回とも参加が必要になります。

みなさんも是非、参加してみませんか？  
お申し込み・お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

