

無料  
指導

口腔機能向上プログラム

# 歯医者さんで 介護予防!

お口の健康は、  
全身の健康につながります

お口の体操やお手入れの方法など、  
近くの歯医者さんで無料指導が受けられます。

一部歯科診療所では、ご自宅への  
訪問指導も実施しております。

いつまでも  
「おいしく食べる」  
ために

「元気で長生き」  
のため

## ■ 内容 (全4回)

第1回	問診、口腔機能の検査、お口の体操など
第2回	口腔清掃チェック、歯磨きや入れ歯の手入れ、 お口の体操など
第3回	お口の体操など
第4回	第1回目と同じ検査をして、効果を確認します

※毎回、自宅でできるお口の体操や手入れ方法を助言します

お申込みは  
コチラまで

千代田区 保健福祉部 在宅支援課 介護予防担当 (平日8:30~17:00)

TEL : 03-5211- 4223 / FAX : 03-3265-1163

# お困りのことは ありませんか？



固い物が食べにくい

薬が飲み込みにくい

口が乾きやすい

話す時に舌が引っかかる

お茶や汁物等で  
むせることがある

食事がとりにくくなった

時間がかかる、味がわかりにくい、  
口の中に物が残る 等



1つでも当てはまる方や不安がある方は、

**歯科医師・歯科衛生士**による

**無料指導**をご利用ください！

身近な  
歯科医院で

都合の  
よい時間に  
(予約制)

いつから  
でも  
開始OK

**無料**

ご自宅でも  
実施可能

## ■ 詳細

対象

口腔機能の向上が必要な65歳以上の千代田区民

会場

指定歯科診療所(約80箇所から選択)  
※一部診療所ではご自宅への訪問指導も対応可

費用

**無料**

**CHIYO FULL LIFE**

“千代田区 (Chiyoda)で充実した (Fulfilling)人生(Life)”を