

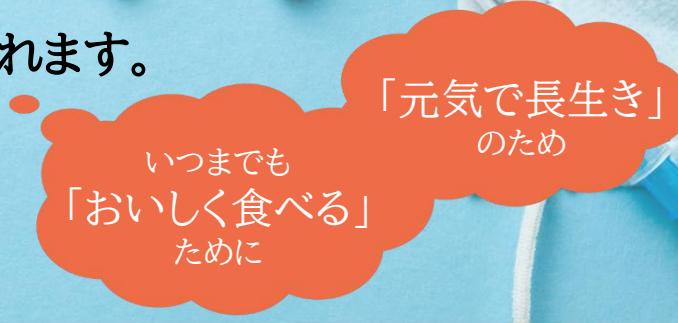
無料
指導

歯医者さんで介護予防！

口腔機能向上プログラム

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。



■ 内容例 1回のみでも参加可能です。お気軽にご参加ください。

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	
第4回	第1回目と同じ検査をして、効果を確認します

歯科医師があなたに合わせたプログラムを提供しますので、上記の内容はめやすです。

お申込みは各指定医療機関までお電話ください

お口でお困りのこと、 ありませんか？



固い物が食べにくい

口が乾きやすい

お茶や汁物等で
むせることがある

薬が飲み込みにくい

話す時に舌が引っかかる

食事がとりにくくなつた

時間がかかる、味がわかりにくい、
口の中に物が残る 等



歯科医師・歯科衛生士による

無料指導をぜひご利用ください！



■ 詳細

対象	65歳以上の千代田区民
会場	指定医療機関(約80箇所)から選べます <small>※一部診療所ではご自宅への訪問指導も対応可</small>
費用	無料

事業についてのお問合せ先 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