

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。

「元気で長生き」  
のため  
いつまでも  
「おいしく食べる」  
ために

■ 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

☐ 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



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！

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	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 ※一部診療所ではご自宅への訪問指導も対応可
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