

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

指定医療機関
一覧は裏面へ

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

Ver.202404