

いつもの通いの場等で介護予防 『歯つらつ教室』のご案内

いつもの通いの場等で、お口の健康やフレイル予防について学んだり、相談することで健康寿命をのばすことが目的の教室です。（専門職が活動場所に伺います）

〈教室の流れ〉

①お口の健康チェック（教室のおよそ1か月前）

- ・質問票及びアンケートの記入
 - ・機械を使ってお口の動き・舌の筋力の測定
 - ・お一人15分程度の測定です
- ※順番待ちの時間及び測定終了後はサロン活動をしていただいて差し支えありません

②歯つらつ教室（講話）

- ・測定結果を個別にお渡し
- ・講師がお口の健康や低栄養予防についてお話します
- ・講話後簡単なアンケートの記入
- ・所要時間は40分程度です
（状況によって変動する場合があります）

こんな経験はないですか？



食べにくい食材がある



汁物などでむせこむ

いつもの通いの場等でお口の状態をチェックして健口法を学んでみませんか？

お申込みを
お待ちしております



〈問合せ先〉 武蔵村山市歯科医師会

042-562-2743

（月～金10：00～15：00）

市・高齢福祉課 042-590-1233 市・健康推進課 042-565-9315

※本事業は武蔵村山市からの委託事業です