

参加費  
無料

～瀬戸市のみなさま～

## 大人のオーラルケア教室

本教室では、「お口の機能チェック」をはじめ、「口腔機能向上トレーニング」、「口腔ケアの方法」などを歯科医師、歯科衛生士、地域包括支援センターの専門スタッフと一緒に楽しく学びます。

【対象者】 65歳以上の瀬戸市民

【参加費】 無料

【定員】 各会場 15名(先着順)

【申込み】 令和7年8月1日(金)より



お住まいの地区の地域包括支援センターへ、直接お申し込みください。

| お住まいの地区            | 地域包括支援センター      | 日程（全3回）     | 時間         | 会場                                           |
|--------------------|-----------------|-------------|------------|----------------------------------------------|
| 陶原・長根              | やすらぎ<br>84-2287 | ①10月 9日（木）  | 午後1時 30 分～ | やすらぎ会館 2 階<br>視聴覚室<br>（川端町 1-31）             |
|                    |                 | ②10月 30日（木） | 午後3時 30 分  |                                              |
|                    |                 | ③11月 27日（木） |            |                                              |
| 効範・水南              | ふたば<br>87-4139  | ① 9月 30日（火） | 午後1時～      | ウイローふたば 1 階<br>会議室<br>（西山町 1-46-18）          |
|                    |                 | ②10月 28日（火） | 午後2時 30 分  |                                              |
|                    |                 | ③11月 25日（火） |            |                                              |
| 山口・本地<br>菱野・新郷     | はたやま<br>89-6165 | ① 9月 11日（木） | 午後1時 30 分～ | 瀬戸みどりのまち病院<br>コミュニティセンター 1 階<br>（緑町 2-114-1） |
|                    |                 | ②10月 2日（木）  | 午後3時       |                                              |
|                    |                 | ③10月 23日（木） |            |                                              |
| 東明・品野<br>下品野       | しなの<br>41-3231  | ① 9月 25日（木） | 午後1時 30 分～ | 中品野会館<br>（中品野町 181）                          |
|                    |                 | ②10月 23日（木） | 午後3時       |                                              |
|                    |                 | ③11月 27日（木） |            |                                              |
| 祖母懷・原山台<br>萩山台・八幡台 | せと<br>97-0552   | ① 9月 30日（火） | 午後1時～      | 萩山公民館 1 階<br>会議室<br>（萩山台 4-2-2）              |
|                    |                 | ②10月 21日（火） | 午後2時 30 分  |                                              |
|                    |                 | ③11月 11日（火） |            |                                              |
| 水野・西陵              | 水野<br>86-8770   | ① 9月 25日（木） | 午後1時 30 分～ | 水野在宅福祉センター<br>（はぎの台 3-1-3）                   |
|                    |                 | ②10月 23日（木） | 午後3時       |                                              |
|                    |                 | ③11月 20日（木） |            |                                              |
| 道泉・深川<br>古瀬戸       | 中央東<br>87-5083  | ① 9月 11日（木） | 午後1時 30 分～ | ケアハウス聚楽 7 階<br>（深川町 4 8）                     |
|                    |                 | ②10月 9日（木）  | 午後3時       |                                              |
|                    |                 | ③11月 27日（木） |            |                                              |



## ～全身の健康はお口の健康から～

# 「お口の健康状態」確認してみませんか

口腔ケアが不十分な場合や、加齢によるお口の機能の変化を放置したままであると「低栄養」や「誤嚥性肺炎」「歯周病の進行」などを招き、病気や全身の健康状態悪化のリスクが高まります。

瀬戸市ではご自身の健康を守り、末永く食事や会話を楽しんでいただくために「大人のオーラルケア教室」を以下のプログラムで開催します。

この機会にぜひ、ご参加ください。 申込みの詳細は裏面です。

【大人のオーラルケア教室プログラム】 全3回 対象:65歳以上

|     |                                                                                         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1回目 | <b>【気づいて実践！オーラルフレイル】</b><br>・歯科医師のお話<br>・口腔機能チェック(口腔内視診、唾液嚥下テストなど)<br>・歯科衛生士による口腔体操 など  |
| 2回目 | <b>【知って防ごう！誤嚥性肺炎】</b><br>・歯科医師のお話<br>・歯科衛生士による口腔ケアのお話<br>(ケア用品の選び方、義歯の手入れ、ブラッシング方法など)など |
| 3回目 | <b>【全身の病気につながる歯周病】</b><br>・歯科医師のお話<br>・口腔機能チェックと評価<br>・歯科衛生士による口腔機能向上レクリレーション など        |



- ☐ お口がかたく
- ☐ においが気になる
- ☐ かたいものが食べにくい
- ☐ 滑舌が悪くなってきた
- ☐ 歯に食べ物がよくはさまる
- ☐ むせやすい
- ☐ 食べこぼす

こんなことはありませんか…。