



口から健康プログラム 「くちけん」

お口は日常生活の食えること、話すことなどに大きくかかわっています。お口のはたらきが低下すると、食えることや話すことがむづかしくなり、日々の楽しみや日常生活に影響を及ぼすことになります。ささいな口のおとろえが生じた時点で適切な対応をすれば、健康な状態にもどることができます。「口から健康プログラム」に参加して、お口の大切さに気付き、予防への対策を習慣として身につけることで、食事が楽しくなり、健康な生活がより長く続けられます。

まずは「くちけんチェックシート」でチェックしてみましょう

「くちけん」の特徴

- 1 お近くの歯科医院で受けられます(28件の登録歯科医院)
- 2 ご都合に合わせてます(登録歯科医院へ個別に電話予約)
- 3 開始時期を選べます(6月から 開始 12月まで 受付)
- 4 あなたと歯科医師・歯科衛生士との1対1で行います

「くちけん」の内容

- 1 お口の健康状態を知る
- 2 むし歯や歯周病の予防方法を学ぶ
- 3 お口の機能向上のための方法を身につける
- 4 期間は3ヶ月にわたり 4回プログラムを実施

- ・対象者: 65歳以上の桐生市民で別紙チェックシートに1つ以上該当する方
- ・参加費: 無料

食べこぼしが増えた

少ししか食べられない

むせる

舌がまわらない

口が乾く

その“ささいなお口のおとろえ”は
「オーラルフレイル」かもしれません

噛めない

オーラルフレイル

噛む機能の低下

やわらかいものを食べる

お口の機能の低下

食べる機能の障がい

お口のまわりのささいなトラブルを「年のせい」とあきらめず、適切な対応をとることが健康長寿の実現につながります。

まずは「くちけんチェックシート」でチェックしてみましょう

