

参加費無料!

KaO
きれいをこころに 未来に



口腔ケア & オーラルフレイル対策講座

食べ物を噛んで飲み込むのが難しくなったり、むせたり滑舌が悪くなったり、、加齢に伴うちょっとしたお口の衰えをオーラルフレイルといいます。

自分の歯(入れ歯でも)でしっかり噛むことができれば、全身の栄養状態がよくなり、脳が活性化して認知症のリスクも軽減するそうです。

オーラルフレイルを予防・改善して、生涯笑顔で健康に過ごせるよう、今回は正しい口腔ケアとオーラルフレイル対策をご体験いただきます。

- 対象： 50歳以上の方
- 日時： 4月27日(木) 10:10~11:40
- 場所： ららぽーと柏の葉 北館3F
まちの健康研究所「あ・し・た」
- お申込み、お問合せ： ☎04-7197-7713
- 定員： 30名
(定員に達し次第締め切ります。)

～ Menu ～

- ☆ 口腔の機能や悩みのお話
- ☆ 歯や歯ぐき、唾液や舌のケア方法
- ☆ 咀嚼能やオーラルフレイルと健康長寿の話
- ☆ 飲食時のむせ、滑舌低下の改善方法



オーラルフレイルに
ご用心!

・お土産：薬用ハミガキ等