



健康なお口で
一生おいしく。

65歳以上の健康づくり

は 歯 つ ら つ けん こう 健口教室

松江市一般介護予防事業

おいしく楽しく食事を食べるには、お口の健康がとても大切です。

しっかりかんだり、飲み込んだり、お口をしっかり開いて会話をして、声を出して笑うと、こころもからだも元気になります。松江市では65歳以上の方を対象に「歯つらつ健口教室」を行っています。お口の働きについて学んで体験してみましょう。

歯科医院での教室(個別)

対象者 65歳以上の人

回数 全2回(月1回)

内容 飲み込みの力を調べたり、お口の体操をします。

参加費 1回 200円

時間 1回 30~45分

あなたの舌や飲み込みのちからはどれくらいですか？



当院でも実施しています。お気軽に受付にお問い合わせください。