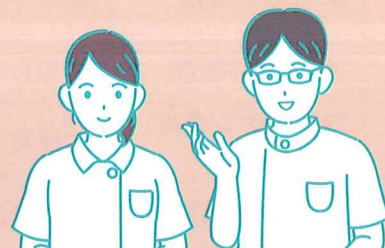


は 歯つらつ 令和7年度 65歳以上の健康づくり 健口教室

オーラルフレイル予防に
歯医者さんでお口の健康度
チェックとトレーニングを
しませんか？



歯科医院
での教室
(個別)

対 象 者 松江市在住、65歳以上の人

回 数 全2回(月1回)

会 場 市内協力歯科医院

参 加 費 200円/1回

実施時期 令和7年4月～令和8年3月

時 間 30～45分/1回

2つ以上
あてはまる人は
オーラルフレイル
かも!?

質 問

該 当

非該当

Q. 自身の歯は何本ありますか？

さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。
インプラントは、自分の歯として数えません。

0～19
本

20
本以上

Q. 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？

はい

いいえ

Q. お茶や汁物でもむせることがありますか？

はい

いいえ

Q. 口の渇きが気になりますか？

はい

いいえ

Q. 普段の会話で、はっきりと発音できないことがありますか？

はい

いいえ

教室
1回目

噛む力や飲み込む力など「お口の健康度」をチェック！
機能アップのため、歯つらつ健口体操を行います！

約1か月間

ご自宅でも歯つらつ健口体操に取り組みましょう！

教室
2回目

歯つらつ健口体操の効果をはかり、
「お口の健康度」をもう一度チェック！

オーラルフレイルは早期に発見し、体操などの対策を
行うことで、改善する可能性があります。

参加者には
お口のトレーニング器具
プレゼント！



お問い合わせ先

松江市役所 健康福祉部 介護保険課

☎ 0852-55-5568

または 市内協力歯科医院へ(裏面参照)

＼ 令和7年度 歯つらつ健口教室 実施歯科医院一覧 /

橋 北 エ リ ア

	医療機関名	住 所	電話番号
1	上田歯科医院	殿町102	21-2798
2	青戸歯科医院	北堀町225	21-3868
3	ヨシダデンタル オフィス	堂形町735	26-5353
4	三原歯科医院	末次町50	21-3072
5	なかはた歯科医院	東本町2丁目59	22-1754
6	辻歯科医院	南田町147-1	24-4582
7	山本歯科クリニック	南田町93-4	67-1841
8	おすか歯科医院	黒田町23-4	28-5858
9	井上幸歯科医院	春日町579	31-1180
10	蒲池歯科医院	比津が丘4丁目2-2	21-0703
11	片岡歯科医院	学園1丁目4-43	20-6648
12	しらつき歯科医院	学園1丁目16-63	27-7776
13	たけ歯科クリニック	学園南2丁目3-44	67-6271
14	多田歯科医院	東奥谷町243-10	25-5515
15	くるみ歯科医院	西尾町1-11	61-6263
16	末森歯科医院	西川津町2693-22	55-2828
17	ほほえみ歯科	西川津町491-11	67-1473
18	内田歯科医院	西川津町666-2	27-8899
19	三原歯科クリニック	下東川津町26-2	22-4182
20	江角歯科医院	邑生町667-2	34-0539
21	松浦歯科医院	西浜佐陀町388	36-7140
22	鹿島歯科診療所	鹿島町恵曇1	82-2833
23	児島歯科	島根町大芦 2176-1	85-3360
24	野波歯科診療所	島根町野波 1220-4	85-3521
25	八束歯科クリニック	八束町波入 1523-3	76-3666

橋 南 エ リ ア

	医療機関名	住 所	電話番号
26	しかた矯正・ 小児歯科医院	灘町1-9	21-4632
27	ひとみ歯科	灘町13-1	21-2860
28	大町歯科医院	幸町803-34	24-5678
29	金森歯科医院	新雑賀町3-15	21-6553
30	清水歯科	嫁島町15-20	33-7833
31	松江記念病院 歯科口腔外科	上乃木3丁目4-1	27-8111
32	まめなか歯科	上乃木9丁目12-2	31-1800
33	古賀歯科医院	浜乃木2丁目14-18	27-8110
34	松江歯科口腔外科 クリニック	乃木福富町60	67-8386
35	そのだ歯科 クリニック	乃木福富町301-4	61-3388
36	のつ歯科	田和山町147-4	60-1182
37	ワタナベ歯科	東忌部町645-5	33-9003
38	吉川歯科クリニック	古志原2丁目 22-32	25-9208
39	ぐんじ歯科医院	古志原4丁目 19-10	27-8181
40	いしいデンタル クリニック	大庭町1802-3	61-1414
41	えみ歯科クリニック	大庭町1813-7	67-6805
42	大町泰樹歯科医院	佐草町195-1	31-3990
43	足立歯科医院	山代町486-4	25-5100
44	板倉歯科医院	矢田町32-1	27-3240
45	深田歯科医院	宍道町宍道382	66-1646
46	あま歯科クリニック	宍道町佐々布 211-8	66-7278
47	野坂歯科医院	八雲町日吉 333-200	54-1788
48	高木歯科医院	東出雲町揖屋 1228-3	52-2220
49	としひろ歯科	東出雲町揖屋 2227-1	67-5523
50	あさひな歯科	東出雲町揖屋 2120-2	67-3303
51	にしきしんまち 歯科医院	東出雲町錦新町 2丁目3-1	52-7800

参加申し込みは
歯科医院に直接お願いします。

