

お口の体力測定会のご案内

口腔機能は食べる・飲む・話すといった生活の要です。
日頃のお手入れが肝心ですので、自分自身のお口の健康状態を知り、口腔ケアを見直しませんか？
歯科衛生士とお口の体力測定を行い、口腔機能を高める体操やお手入れ方法を学びましょう。
お口の衰えは全身の衰えにつながると言われています。
日々の口腔ケアでフレイルを予防しましょう。

○ 対象者：長生村に住民登録のある65歳以上の方

○ 内 容①体力測定

- ・オーラルフレイルリスクチェック
- ・咀嚼テスト ・飲みこみテスト
- ・パタ力測定（10秒で何回発音できるか機械で測定）

②歯科衛生士からお口の手入れ方法や口腔機能を高める体操などの助言や指導

○ 場 所：長生村保健センター2階 多目的ホール

○ 日 時：令和8年11月9日(月)

午後1時30分～午後3時30分まで



○定員：20人（定員を超えた場合は抽選となります）

○申込方法：電話または窓口でお申し込みください

○申込期限：10月1日（木）～10月15日（木）

※送迎を希望する場合には申込時にご相談ください。



申込み・問合せ

福祉課 地域包括支援センター

☎ 0475-32-6865