



お口の健康が健康寿命 を延ばす鍵！

～オーラルフレイル予防～

オーラルフレイルとは口腔機能が衰えることです。固い物が噛めなくなった、むせることが増えた、滑舌も悪くなった等と覚えることはありませんか？口腔機能が衰えると、栄養状態の悪化で筋力や体力が低下し、心身の活力が低下してしまいます。歯や口の働きは、要介護にならず、健康寿命を延ばすために注目すべき、重要なポイントなのです！今回は、歯科医師よりお口の健康にまつわる講話です。是非、お気軽にご参加下さい。

日時 平成30年12月20日（木）

13：30～15：00

場所 エクセラ湘南209号室

※大船中央病院隣リクオール薬局大船1号店の2階

住所：大船6-2-3

講師 氏家 博 氏 鎌倉市歯科医師会常務理事

◎定員：30名(先着) * 無料

◎対象：鎌倉市在住65歳以上の方



お問い合わせ・申し込み * 12月1日より受付開始

鎌倉市地域包括支援センターふれあいの泉

電話 0467-43-5977 受付時間 月～土8:30～17:00