

◎健口体操や
唾液腺マッサージの練習



役立つ

◎歯科衛生士の話
「お口の健康を保つ方法」
～食事や会話を楽しむために～

◎お口のお手入れ法を再確認
～歯周病予防のためのみがき方
・義歯のお手入れ～

噛むほど色が変わる
特殊なガムで噛む力の判定もできます。



2019年度は下記の会場で行います～

会場	実施日					時間
花見川 保健福祉センター	4回 コース	5月28日 (火)	6月4日 (火)	6月11日 (火)	6月18日 (火)	10:00 ~ 12:00
	4回 コース	11月12日 (火)	11月28日 (木)	12月10日 (火)	12月17日 (火)	

申込先

花見川保健福祉センター 健康課
043-275-6296

この教室のほかにも、健康に関する相談や「自分たちでも体操をしたい」など
お気軽にご連絡ください。



千葉市在住の65歳以上の方へ※

口から始める介護予防

けんこう 歯っぴー健口教室

食事や会話を楽しみながら、毎日をいきいきと過ごすために、
日常生活で簡単に取り入れられる

お口の
お手入れ方法
(口腔ケア)

お口の体操
(健口体操)

について知識を深め、
楽しく実践します。

こんな方におすすめ

口が渇く

口臭が
気になる

話すときに
舌がもつれる

むせるときがある

～教室の内容～

◎ストレッチ
(脳トレ体操、歌、早口言葉など)

◎お口を使ったゲーム

これなら
できそう!

パ行を意識した
早口ことばです
カエルびょこびょこ...

楽しい

歌を歌いながら手遊び!
なかなか大変です。

◎音楽を使って楽しく
お口の力をアップ (音楽療法士が担当します)