



口腔教室のご案内



いつまでもおいしく食事を楽しみたい！
～正しい口腔ケアと栄養について学びましょう～

**参加費
800円**

「口腔機能」は全身の健康にかかわります！！

お口の機能が低下すると、栄養が取りにくくなったり、肺炎などの病気の原因となります。

食べることは生きること！お口が元気になると、身体が元気になります。
毎日の口腔ケアを身につけましょう。

こんな人は要注意！

- ・だ液が出づらくなった
- ・お茶や味噌汁などでむせやすくなった
- ・飲み込みにくくなった
- ・硬いものがかみにくい
- ・あまりよく噛まない
- ・活舌が悪くなった
- ・歯ぐきの腫れや歯周病がある
- ・口臭が気になる
- ・入れ歯が合わない

『口腔ケア＝むし歯予防』だけじゃない！

お口の機能を維持していくためには、むし歯や歯周病を予防するだけでは不十分。「かむ力」「飲み込む力」「お口の周りの筋力」などを鍛え、「だ液の量」を増やすことが重要です。口腔教室で正しい口腔ケアの方法を学びましょう。

口腔教室で介護予防！

対象者	市内に住所がある65歳以上で要介護認定を受けていないかた (要支援認定を受けているかたもご参加いただけます。)
実施時期	4～6月／7～9月／10～12月／1～3月(年4期) ※3ヶ月で6回(1回約90分)
会場	市内公民館、老人福祉センター(たたら荘)
内容	自分のかむ力、飲み込む力、歯の状態をチェック！ クイズや体操、トレーニングなどを取り入れて、お口の健康を保つ方法を楽しく学びます。
参加費	800円(主に保険料などに充てられます。)

お申込みは、お住まいの地区の

「地域包括支援センター」にご連絡ください。

高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センター

地域包括支援センターは介護・医療・福祉などさまざまな面からみなさんの安心を支えていくための拠点です。

地域包括支援センター		住所・電話	担当地区
1	中央	幸町1-5-17 川口みちのくビル2階 ☎258-1750	金山町・舟戸町・川口1丁目・幸町1～3丁目 栄町1～3丁目・本町1～4丁目
2	横曽根	西川口6-7-4 ☎250-4311	西川口1～6丁目・仲町・宮町・緑町・並木元町 南町1～2丁目・並木1～4丁目
3	西	川口6-5-14 高齢者在宅サービスセンター2階 ☎240-6677	川口2～6丁目・飯塚1～4丁目・飯原町・原町・荒川町
4	青木	青木3-3-1 青木会館2階 ☎252-1314	青木1～5丁目・中青木1～5丁目・西青木1～5丁目
5	上青木	上青木1-10-21 ☎240-1557	上青木西1～5丁目・上青木1～6丁目
6	前川	前川3-4-5 ☎485-8118	本前川1～3丁目・前川1～4丁目・南前川1～2丁目 前上町・前川町4丁目
7	南平	末広2-15-19 ☎225-5888	朝日1～6丁目・末広1～3丁目・新井町・弥平1～4丁目
8	南平 みなみ	領家1-24-17 ☎226-6615	元郷1～6丁目・領家1～5丁目・東領家1～5丁目
9	新郷	大字赤井1055 サンテピア1階 ☎286-7631	大字赤井・大字東本郷・大字蓮沼・赤井1～4丁目 江戸1～3丁目・江戸袋1～2丁目・本蓮1～4丁目 東本郷1～2丁目
10	新郷東	大字峯901 ☎229-2515	大字東貝塚・大字大竹・大字峯・大字新堀・大字榛松 新堀町・榛松1～3丁目・大字前野宿
11	神根	大字道合1421 神根福祉センター1階 ☎297-2777	大字安行領根岸・大字安行領在家・大字道合・大字木曽呂 大字東内野・在家町
12	神根東	大字石神1560-1 紫水苑1階 ☎298-3822	大字神戸・大字源左衛門新田・大字石神・大字赤芝新田 大字西新井宿・大字新井宿・大字赤山
13	芝	芝中田2-31-8 ☎267-2340	芝中田1～2丁目・芝新町・芝下1～3丁目 芝1～5丁目・芝樋ノ爪1～2丁目
14	芝伊刈	大字伊刈20 芝福祉センター1階 ☎264-7040	大字伊刈・芝高木1～2丁目・芝宮根町・芝東町 北園町・柳根町・柳崎1～5丁目
15	芝西	芝富士1-9-25 伊刈ビル2F 川口1階 ☎263-0120	大字芝・大字小谷場・芝富士1～2丁目・芝園町 芝塚原1～2丁目・芝西1～2丁目
16	安行	大字安行藤八501 ☎290-2300	大字安行原・大字安行領家・大字安行慈林・大字安行 大字安行吉岡・大字安行藤八・大字安行吉蔵・大字安行北谷 大字安行小山・大字安行西立野・安行出羽1～5丁目
17	戸塚	東川口4-2-6 ☎291-0037	大字長蔵新田・大字久左衛門新田・大字藤兵衛新田 戸塚鋏町・戸塚境町・東川口1～6丁目・戸塚東1～4丁目 長蔵1～3丁目
18	戸塚西	戸塚2-27-18 ☎498-2580	大字西立野・大字行衛・大字差間・北原台1～3丁目 戸塚1～6丁目・差間1～3丁目・戸塚南1～5丁目
19	鳩ヶ谷 東部	桜町6-4-5 鳩ヶ谷福祉センター1階 ☎284-1250	坂下町1～4丁目・桜町1～6丁目・鳩ヶ谷本町1～4丁目 八幡木1～3丁目・三ツ和1～3丁目
20	鳩ヶ谷 西部	大字辻958 ベルホーム1階 ☎280-5222	大字里・大字辻・大字前田 鳩ヶ谷緑町1～2丁目・南鳩ヶ谷1～8丁目