

口の健康～オーラルフレイル予防～

健康寿命延伸と認知症予防

オーラルフレイルとは、口の健康な状態と口の機能低下との間にある状態を指します。健康寿命を延ばし、いつまでも元気に過ごすためには、オーラルフレイルの予防や改善がとても大切です。

口の機能が衰えると、食べる・話す・飲み込むといった日常生活に支障をきたすだけでなく、全身の病気や認知症につながることもあります。

お口の健康は、全身の健康と深く関わっています。

いつまでも自分の口で美味しく食べ、健やかな生活続けるために、ぜひご参加ください。

日 時： **3月25日（水）**

10:00～11:30

講 師： **桜井歯科医院 院長**

桜井 健人氏

対象者：どなたでも

参加費：無料

申 込：お電話・ご来所にて

締 切：3月20日（金）



お問い合わせ・お申込み

横浜市西柴地域ケアプラザ

TEL 045-780-1150

