

シルバー・セニア世代のためのお口の健康講座

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

事業の概要

65歳以上の高年者を対象に、2日間を1コースとした口腔機能向上を目的とした教室を実施している。2日間は2週間の間隔を開けて実施し、口腔機能の向上の状態を評価する。

事業内容

- シルバー・セニア世代のためのお口の健康講座(H22～)
 - 「唾液の重要性」「誤嚥性肺炎の予防」などの講話
 - ブラッシング指導
 - 口腔体操の指導
 - 咀嚼力の測定
 - 口腔機能向上につながるようなゲーム
 - 健口カレンダーの記録

事業効果

- 歯みがきの回数や入れ歯の清掃回数の増加
- 咀嚼力は全員アップし、むせや口腔乾燥などの自覚症状がある人は減少

その他

- 咀嚼力の評価に『咀嚼力ガム』を用いている。