

後期高齢者
医療制度
ご加入の方

歯科健診とお口の体操で
おいしく食べて ずっと元気に！

無料

はこだて ^は歯つらつ 相談

こんなこと、ありませんか？

- ✓ 汁物でむせるようになった
- ✓ 固いものが噛みにくくなった
- ✓ 食欲がなくやせてきた
- ✓ お口の臭いが気になる

フレイル（心身の虚弱）
のはじまり、
オーラルフレイルかも…

歯や口の動きは老化現象と深く関係する
ことがわかってきました。
いつまでも元気な体でいるために、
元気な歯や口を維持することが大切です。

オーラル
フレイル

フレイル

要介護

内容

歯科医師・歯科衛生士が、お口の状態に合わせて個別にアドバイスを行います。2か月後に再相談できます。

■歯科健診 ■お口や歯の機能のチェック ■お口の体操のレッスン

日時

月2回、月曜午後、水曜午前に相談日を設けています。日程は随時調整しているため、予約時に電話でご確認ください。1回あたりに要する時間は、30分程度です。

*空き状況は、はこだて健幸アプリ～Hakobit～のお知らせ機能でも確認できます。ダウンロードがまだの方は右記のQRコードを読み取ってご利用ください。



会場

函館口腔保健センター
五稜郭町23-1 函館市総合保健センター1階

■■ ご予約・お問い合わせ ■■
函館市保健福祉部健康増進課

電話 32-1515

