

# やってみませんか？ 7つの口腔機能精密検査

函館市ではお口の健康を守るために**50歳以上の函館市民**を対象に2つの事業を行っています。

口腔機能の低下は**オーラルフレイル**（口腔の虚弱）や**フレイル**（全身の虚弱）に繋がります。

日時 第2, 4水曜日  
①14:00～ ②14:30～

会場 函館市総合保健センター1階 機能訓練室  
(五稜郭町23-1)  
※当日は本人確認ができるものをご持参ください。

## 1. 口腔衛生状態



舌苔の付着状態

## 2. 口腔乾燥



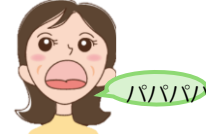
口腔水分計

## 3. 咬合力



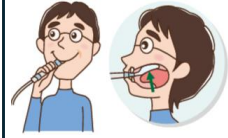
咬合力測定器

## 4. 舌口唇運動機能



オーラゲイト コネクト

## 5. 低舌圧



舌圧測定器

## 6. 咀嚼能力

グミを20秒間  
咀嚼します



咀嚼機能検査

## 7. 嚥下評価



EAT-10アンケート

## はこだて 歯つらつ相談

無料

- 汁物でむせるようになった
- 固いものが食べにくくなってきた
- お口の臭いが気になる

### 2回コースでお試し

- 1回目：口腔機能精密検査、簡単な指導
- 2回目：再評価、再指導

## お口の若返り教室

無料

- オーラルフレイル予防について詳しい指導、トレーニングを受けたい
- 定期的にオーラルフレイル予防の精密検査を受けたい
- 以前にはこだて歯つらつ相談を利用したことがあるが、改善しなかった
- 飲み込むことに苦痛を感じる
- 口腔だけでなく体重減少などの問題を抱えている
- 誤嚥性肺炎の既往歴がある
- 歯科医師や歯科衛生士だけでなく、管理栄養士や言語聴覚士に相談したい

### 3回以上のコースでしっかり

- 1回目：問診、診査、口腔機能精密検査
- 2回目：指導、トレーニング
- 3回目以降：再評価、再指導・トレーニング

会場：総合保健センター1階（函館市五稜郭町23番1号）

申し込み先：函館市保健福祉部健康増進課 ☎32-1515

または二次元コードを読み取って市公式LINEから！

