

知ろう!

今日から始めよう

防ごう!

お口のフレイル対策

舌の動きに問題がない方は

自分の歯が多い

歯垢が少ない

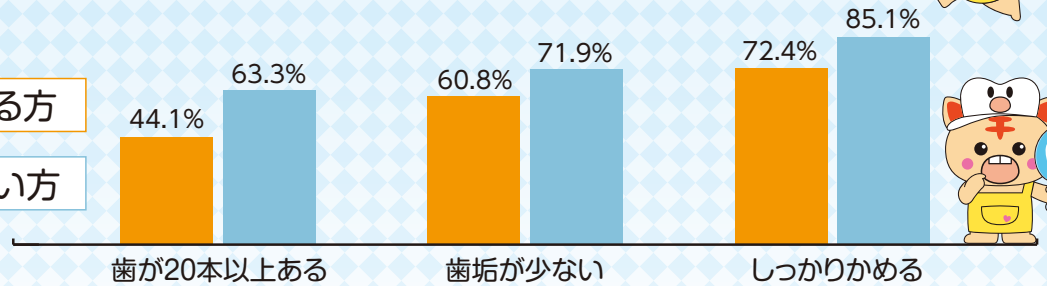
しっかりかめる

ということがわかりました。

江戸川区 8020 応援キャラクター
リッパー

舌の動きに問題がある方

舌の動きに問題が無い方



お口の健康診断【江戸川歯つらつチェック～口腔ケア健診～】の結果(平成30年度)より

舌が弱ると食べられないって知っていますか?

— 舌は筋肉の塊です。食べる・飲み込む・話す時に大切な動きをします。 —

対策1 江戸川歯つらつチェック～口腔ケア健診～を受けましょう!

舌の動きや飲み込む力などの7項目の検査について、指定歯科医院にて年間を通じて1年に1回受診できます。(対象者:65歳以上の区民)

【江戸川歯つらつチェック～口腔ケア健診～問い合わせ先】
健康推進課健診係 電話:5662-0623 介護保険課事業者調整係 電話:5662-0032

対策2 いつまでも健康なお口でいるために!

その1 ベロ体操をしよう!



舌がよく動き、唾液もよく出ます!

江戸川区ホームページで健口体操の動画が見られます→



その2 かかりつけ歯科医をもとう!

あなたの歯と口の健康と一緒に守ってくれる健康長寿に欠かせないパートナーです。



歯が痛いときだけ
歯医者さんに行かないで!