



口から健康プログラム

問い合わせ先 介護高齢課高齢福祉係 ☎(76)0974

最近よくむせる、固い物が食べにくくなった、飲み込むのに苦労するなど、口の働きが気になることはありませんか。口を使う機会が減ってしまうと口の働きが悪くなり、さまざまな病気やトラブルが起こりやすくなります。「口から健康プログラム」は口の働きを改善して、予防への対策を習慣として身に付けることができます。ぜひこの機会にプログラムに参加して、自分の健康に磨きをかけましょう。

対象 市内在住の65歳以上の人で、下のチェック項目（11項目）中1つ以上該当する人

※チェックシートは、介護高齢課（笠懸庁舎）または登録歯科医院で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

内容

①口の健康状態を知る

②虫歯や歯周病の予防方法を学ぶ

③口の機能向上のための方法を身に付ける

参加費 無料

受付期間 6月～12月

※計4回のプログラムを約3か月かけて実施します。

申込方法 登録歯科医院へ電話で申し込む。

●登録歯科医院

No	歯科医療機関名	所在地	電話番号
1	相生なかじま歯科医院	桐生市相生町 2-319-1	(55)4677
2	アクト歯科医院	桐生市相生町 2-535-4	(54)4182
3	あきこ歯科医院	桐生市新里町新川 584-7	(20)2220
4	あずま歯科クリニック	みどり市東町花輪 230-2	(97)2575
5	MM 歯科・矯正歯科	桐生市広沢町 4-1970-197	(47)6701
6	大塚歯科クリニック	桐生市天神町 3-5-8	(47)3990
7	かねこ歯科医院	桐生市境野町 2-717	(44)8249
8	金子歯科医院	桐生市相生町 5-668-2	(54)3344
9	北川歯科医院	桐生市巴町 2-1821-69	(45)2085
10	小林歯科医院	桐生市堤町 2-1-13	(22)6255
11	小林歯科クリニック	桐生市本町 6-1-1	(44)5333
12	坂爪歯科医院	桐生市広沢町 3-4070-1	(53)2540
13	さくらぎ歯科医院	桐生市相生町 1-228	(55)5815
14	塩崎歯科医院	桐生市宮前町 1-3-21	(22)4574
15	じゅん歯科医院	桐生市菱町 2-1854-5	(22)8818
16	すが歯科医院	みどり市大間々町大間々 1381	(72)1491
17	須藤歯科医院	桐生市東 7-1-21	(45)1840
18	須永歯科医院	桐生市永楽町 6-21	(22)8410
19	すなが歯科クリニック	桐生市新里町新川 4040-9	(30)6480
20	高木歯科医院	桐生市清瀬町 2-18	(47)1682
21	長澤歯科医院	桐生市本町 4-73	(45)2446
22	中島歯科医院	桐生市琴平町 11-11	(22)0008
23	ほしの歯科	桐生市境野町 2-1463-19	(30)3221
24	ますやま歯科医院	桐生市仲町 1-7-12	(44)5300
25	松本歯科医院	桐生市広沢町 5-1465	(52)7008
26	松本歯科医院	桐生市琴平町 3-9	(44)3065
27	ミナミ歯科	桐生市新宿 2-1-24	(44)7602
28	山崎歯科医院	桐生市永楽町 1-35	(22)4868
29	古室歯科クリニック	みどり市笠懸町阿左美 1528	(30)5757
30	小森谷歯科医院	みどり市笠懸町阿左美 880-5	(77)1180

☑ チェック項目（11項目）



☐ 半年前に比べて固い物が食べにくくなった

☐ お茶や汁物などでむせることがある

☐ 口の渇きが気になる

☐ 飲み込むのに苦労することがある

☐ 唾液が口の中にたまる

☐ 舌に白いコケのようなものが付いている

☐ 口の中が汚れていると思う

☐ 声が変わった（ガラガラ声や鼻に抜ける声）

☐ よく咳をする

☐ 食事を残すことが多い（食べる量が減った）

☐ 体重が減った（この1カ月で5%以上、半年で10%以上）