



# お口の健康、意識してみませんか？

## 口から健康プログラム

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。

問い合わせ先 介護高齢課 ☎(76)0974

**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

**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カ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。



<input checked="" type="checkbox"/> チェック項目 (11項目)	<input type="checkbox"/> 半年前に比べて固い物が食べにくくなった	<input type="checkbox"/> お茶や汁物などでむせることがある
<input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる	<input type="checkbox"/> 飲み込むのに苦労することがある	<input type="checkbox"/> 唾液が口の中にたまる
<input type="checkbox"/> 舌に白いコケのようなものが付いている	<input type="checkbox"/> 口の中が汚れていると思う	<input type="checkbox"/> 声が変わった(ガラガラ声や鼻に抜ける声)
<input type="checkbox"/> よく咳をする	<input type="checkbox"/> 食事を残すことが多い(食べる量が減った)	<input type="checkbox"/> 体重が減った(この1カ月で5%以上、半年で10%以上)

●登録歯科医院

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