

令和6年度 市民歯科健康講座



短命県返上への重要対策!

フレイル対策はオーラルフレイル 『お口の衰え』の予防から

令和6年 10月 12日 (土)

15:00 ~ 16:30

会場: 青森県歯科医師会会館 3階大ホール

青森市青柳1丁目3-11 ※駐車場は台数に限りがあります。

介護を必要とされる状態の少し手前にフレイルという段階があります。フレイルとは「心と体が少し弱った状態」のことを言いますが、多くの方はこのフレイルという段階を通じて介護が必要な状態へ移行していきます。

よって健康長寿を達成するためにはフレイル対策が不可欠になるのです。

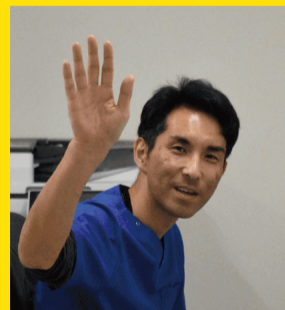
そしてこのフレイル対策に特に必要とされるのが「オーラルフレイルの予防」になります。

皆さんは例えば、1 堅いものが食べにくくなった、2 むせやすくなった、3 口が乾きやすくなった、ということはないでしょうか? 実はこの状態はオーラルフレイルの兆候ともいえます。

毎日の食事を良く咬んで味わって食べる。そのことが健康にどれほど大切か、それを裏付ける論文が続々と報告されています。「健康の源はお口から」そのために必要なことを分かりやすくお話しさせていただきます。

お申し込み不要!

参加
無料



講師

青森県歯科医師会 地域医療委員会 担当理事

日本訪問歯科協会 認定医

滝沢 仙太郎 先生

1992.3 青森県立青森高等学校 卒

1998.3 日本歯科大学新潟歯学部 卒

1998.4 医療法人ミナトヤ歯科医院 ミナトヤ歯科医院 勤務
往診部部長として20年勤務

2020.3 医療法人ミナトヤ歯科医院 退職

2020.4 青森市浜館にて 医療法人 C of I 東ミナトヤ歯科医院 開院

2022.5 医療法人 C of I 設立 理事長就任

主催: 一般社団法人 青森市歯科医師会

青森市青柳1丁目3-11 青森県歯科医師会館内

TEL: 017-734-5695

HP: <https://www.ada8020.org/>