

# 健康長寿はお口から ～見逃さないで！オーラルフレイル～

お口の健康を保つことは、いつまでもおいしく食べ、楽しくおしゃべりするのにかかせません。これが健康長寿の大切な鍵です。近年ではお口の衰え「**オーラルフレイル**」が全身の健康や認知機能の低下にも関係していることがわかってきました。

ところが、その変化には気づきにくく、知らないうちに進行してしまうこともあります。

本講座では「**オーラルフレイル**」を早めに見つけるためのチェック方法や日常生活の中でできる予防・改善のポイントをわかりやすく紹介します。

お口を元気に保ち、いきいきとした毎日を過ごすためのヒントをお伝えします。

東京歯科大学 老年歯科補綴学 教授

講師

うえだ たかゆき  
**上田 貴之 氏**



日時

令和8年1月26日（月曜日）

午前9時30分～11時30分（受付は午前9時～）

会場

稲城市地域振興フラザ4階大会議室

定員

先着40人（市民の方優先）

参加費

**無料**



申込方法は、以下の2通りです（重複してお申し込みはご遠慮ください）

（1）電話 保健センター（☎042-378-3421）

（2）申込フォーム <https://logoform.jp/form/KPTZ/1289831>



※申込期間 令和7年12月16日（火曜日）午前9時から令和8年1月16日（金曜日）