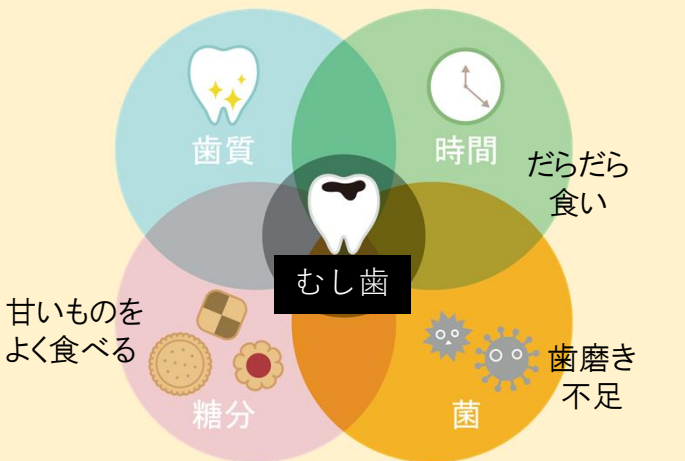


歯 は、健康ですか？



むし歯

- * 歯が痛い
- * 穴があいている
- * 欠けている 等ありませんか？



歯周病

- * 歯ぐきが腫れている
- * 歯がグラグラする
- * 口臭が気になる 等ありませんか？



(症状の有無に関わらず)
定期的に
歯科医院へ
受診しましょう！

ぜひ検索を！
8020運動ってなに？

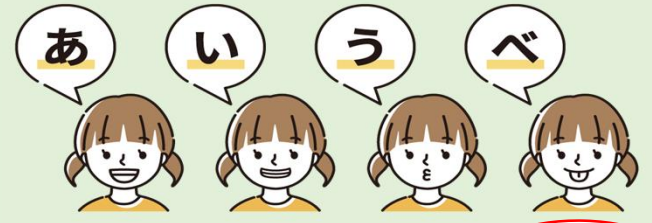
おいしくご飯を 食べるために



お口の機能は、 保たれていますか？

- 1 よく噛める？
- 2 唾液は出る？
- 3 飲み込める？
- 4 ムセない？

歯が丈夫でも、機能が落ちると食事に影響がでます。お子さんからお年寄りまで **すべての世代**にお口の機能訓練をオススメします◇



オーラルフレイルってなに？

ぜひ検索を！

作成：釧路・根室・中標津・帯広保健所
実施：北海道

のりしろ
のりしろ
のりしろ