



LET S8020 運動★

口腔ケア用品の選び方と使い方

食欲の秋が近づいてきておりますが、まだまだ暑い日が続いていますね～

食事をおいしく食べるためにも、お口のケア正しくできているかチェックしませんか？

この機会に正しいケア方法を知って、口腔からフレイル予防をしてみませんか？

日程:令和 7 年 9 月 10 日(水)

時間:10:30～11:30

場所:なりひらホーム 2 階

地域交流スペース

申し込み締め切り:9 月 3 日まで

定員 25 名



☆ 内容 ☆

- ・ 8020 運動とは？
- ・ 正しい口腔ケア、口腔ケア用品の使い方
- ・ こんな症状に気をつけて！
- ・ 歯のことお口のよくある Q&A！

☆ 講師 ☆

東京歯科衛生士会

餌取 恵美先生



お問合せ・お申し込み

なりひら高齢者支援総合センター
 業平 5-6-2
 TEL:03-5819-0541