

未来のために

講師

歯科医師



是枝 圭貴

私の大好きな南さつま市の人々が、長く・美味しく
楽しく会話して、ご飯を食べて健康でいられるため

最近こんな症状はありませんか

- 硬い物が噛みにくくなった
- ごはんや飲み物が飲み込みにくい
- 滑舌が悪くなった
- 食べ物をお茶等で飲み込むことが多い
- 飲み込んだ後も、口の中に食べ物が残っている
- よくむせる
- お口が乾く
- 口臭がする気がする

予防・改善



無料

参加者募集

お口が元気

- ◆ 美味しく食事
- ◆ 会話を楽しむ

お口の役割

- ◆ 口からモノを食べる
- ◆ おしゃべりをする

1. 噛む力を鍛えましょう
2. 舌の力を鍛えましょう
3. 唇の筋肉を鍛えましょう
4. お口の中を乾燥を防ぐ
5. 舌を磨きましょう

4/11(木) 5/16(木) 6/13(木)
いずれも午後2時から

場所：シルバー人材センター2階



問合せ先

南さつま市シルバー人材センター

☎ 52-2119 ☑ msc3@po4.synapse.ne.jp

舌フラシ進呈

