

講座番号  
7

## 歯とお口から健口(けんこう)長寿をめざそう ～フレイル予防を身につけよう～



概要

みなさんは自分のお口、歯の状態を知っていますか？ 歯やお口は全身の健康と深く関わっています。「フレイル」は、早めに気づき適切な対応が健康維持につながります。オーラル(お口の)フレイル予防が健康長寿に重要であることもわかっています。フレイルの理解を深め、お口の機能低下の予防や、生活の中でできる健康対策をご紹介します。

テーマ

- 歯を知ろう
- お口の構造と機能を知ろう
- フレイル、オーラルフレイルとは？
- お口の機能をチェックしてみよう
- フレイル予防を実践しよう

日時

6月10日 | 火曜日(全1回) | 10:55～12:25(90分) | 予備日:6月17日(火)

受講料

一般：2,000円 | 在学生：1,000円

教材費 なし

定員

20名

持ち物 手鏡、ハンカチまたはタオル、筆記用具

講師

**久篠 奈苗** 東京家政大学健康科学部准教授(リハビリテーション学科)

東京家政大学地域連携推進センター所長、歯科医師、作業療法士。専門は、障害者歯科、歯科・口腔外科、産業保健。担当科目は、生理学、摂食嚥下機能学、予防リハビリテーション学、他。口腔を通じた健康増進の指導、研究を行っている。