

2025 年 6 月 16 日 橿原市シニア塾で講演

橿原市長寿介護課が主催する介護予防講座「シニア塾」において正田代表が講演しました。

「おいしく食べてよく笑い健康に！」と題して高齢期のお口の健康の大切さとフレイル予防、認知症予防について解説しました。

「 **お口が健康でなかったらどうなるの？**」

- ・むし歯や歯周病になる。↓
  - ・お口の働きがわるくなる。↓
  - ・美味しく食べられない。↓
  - ・栄養のバランスが崩れる。栄養不足になる。↓
- フレイルになる（筋肉が減り、身体の動きが悪くなる）
- 介護が必要となる。

※つまり、お口のちょっとした衰えを見逃さないことで元気な老後をキープしましょう！

高齢者の皆さん約 30 人が参加され、「歯医者さんの話は、むし歯予防と入れ歯の話だけかと思っていました。」と、驚きの声も聞かれました。

