



**お口の健康は健康寿命を延ばすカギ**

**【お口の機能とは】**

毎日食べる事で、私たちは生命をつないでおり、他者と話すことで、社会とつながっています。お口の健康を保つことは、健やかに生きることのベースになっています。

お口の働きには、噛む・飲み込む・消化・味覚・呼吸・発音など様々な働きがあります。これらの機能を良好に維持するために「口腔ケア」がポイントとなります。

**【口腔ケアとは】**

口腔ケアには、①口腔清掃(歯磨き、舌磨き、義歯の手入れ等)と、②口腔機能維持・向上(食べる・飲み込む・話すことの訓練、口腔体操、歯科治療)があります。

**【義歯の手入れ方法】**  
みなさんは入れ歯の手入れを正しく行っていますか？効果的なケアを毎日行い、お口の衛生環境を整えましょう。

**効果的な入れ歯の清掃方法**



出典：岐阜県歯科医師会「ひろげよう!! 口腔ケア」より抜粋

**【オーラルフレイルとは】**

お口の機能が低下し、硬いものが食べにくくなった、食事時間が長くなった、汁物を飲んでむせることが多くなったなど、お口の些細なトラブルが増えることをオーラルフレイルといいます。



**【ぎふさわやか口腔健診とは】**  
75歳以上の方を対象に市内の歯科医院で行っています。今年度は5月から2月までと実施期間が延長されています。健診では口腔機能検査でオーラルフレイル状態を確認しています。この健診は市内歯科医院に直接連絡し受診することができます。  
※詳しくはP5をご覧ください。  
**【お口いきいき講座とは】**  
高齢者サロンや定期的な集いの場に歯科衛生士等が出向き、口腔ケアの方法を伝達したり、参加者の簡易な口腔機能チェックや口腔体操を実施しています。  
詳細については、郡上市地域包括支援センター（TEL 67・0008）までご相談ください。

**屋外広告物講習会**

屋外広告物の表示や掲出、設置に関する必要な知識を習得するための講習会を開催します。

**日** 9月29日(木)

**場** 岐阜市生涯学習センター 2階大研修室

**時** 午前9時(受付) 午後9時

**対** 午前9時30分～午後5時 屋外広告物の表示及び掲出物件の設置に関する業務に従事する人または従事しようとする人

**期** 8月1日(月)～12日(金) **【当日消印有効】**

**定** 50名程度

**費** 3,000円(講習課程の一部免除者は1,800円)

**申** 所定の申込書に記入のうえ、岐阜市まちづくり推進部開発指導課に、郵送または持参してください。申請書は、岐阜市ホームページまたは、岐阜県広告美術業協同組合の窓口にあります。  
**他** テキスト「屋外広告の知識」(第4・5次改訂版)を使用します。

**問** ※当日会場販売

岐阜市まちづくり推進部 開発指導課

058・265・3985

「確かな未来」が会社を変える。



**で退職金。**

「中退共」は中小企業が加入しやすい国の退職金制度です。

- ① 国の制度だから安全・安心!  
さらに掛金の一部を国が助成します。
- ② 社外積立でラクラク管理!  
管理や運用の手間がかかりません。
- ③ 掛金は全額非課税でオトク!  
節税に加え、手数料もかかりません。

- パートタイマーさんもご加入いただけます。
- 他の退職金・企業年金制度等とのポートビリティも可能です。

詳しくはホームページをご覧ください

中退共 検索

<http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211