

# 歯と口の 健康フェスタ 西宮2025

日時

2025年

10/26日

10:30～15:30

(14:30受付終了)

場所

西宮市北口保健福祉センター  
(ACTA 西宮西館5階)



要事前申込

歯科健診＋  
フッ化物塗布コース  
(定員100名)  
(4歳～11歳)



顕微鏡検査  
(歯周病菌・むし歯菌観察)

口の  
中の細菌を顕微鏡で  
見てみませんか？

要事前申込

口の活力の測定コース  
かむ・食べる・のみこむ等 各種検査  
(50歳以上)  
(定員75名)



お口の機能を測定します

要事前申込

口腔がん検診コース  
(30歳以上)  
(定員50名)



こんなこともやってます！



歯科衛生士による  
エプロンシアター  
(幼児向けお芝居)



子どもの  
指型模型づくり  
体験コーナー



要事前申込

お子様のむし歯予防、ご高齢者の口の活力UP！  
日頃からご家族みんなで歯・口の健康チェックを心がけましょう！

お申し込み方法はQRコードのみ (予約が必要なコースは先着順)

- ※ 事前申し込みは一人につき1コースのみとさせていただきます。
- ※ 申し込み後の予約時間の変更はできません。
- ※ 当日の天候不良による中止の如何は西宮市歯科医師会HPをご参照ください。



お申し込み期限

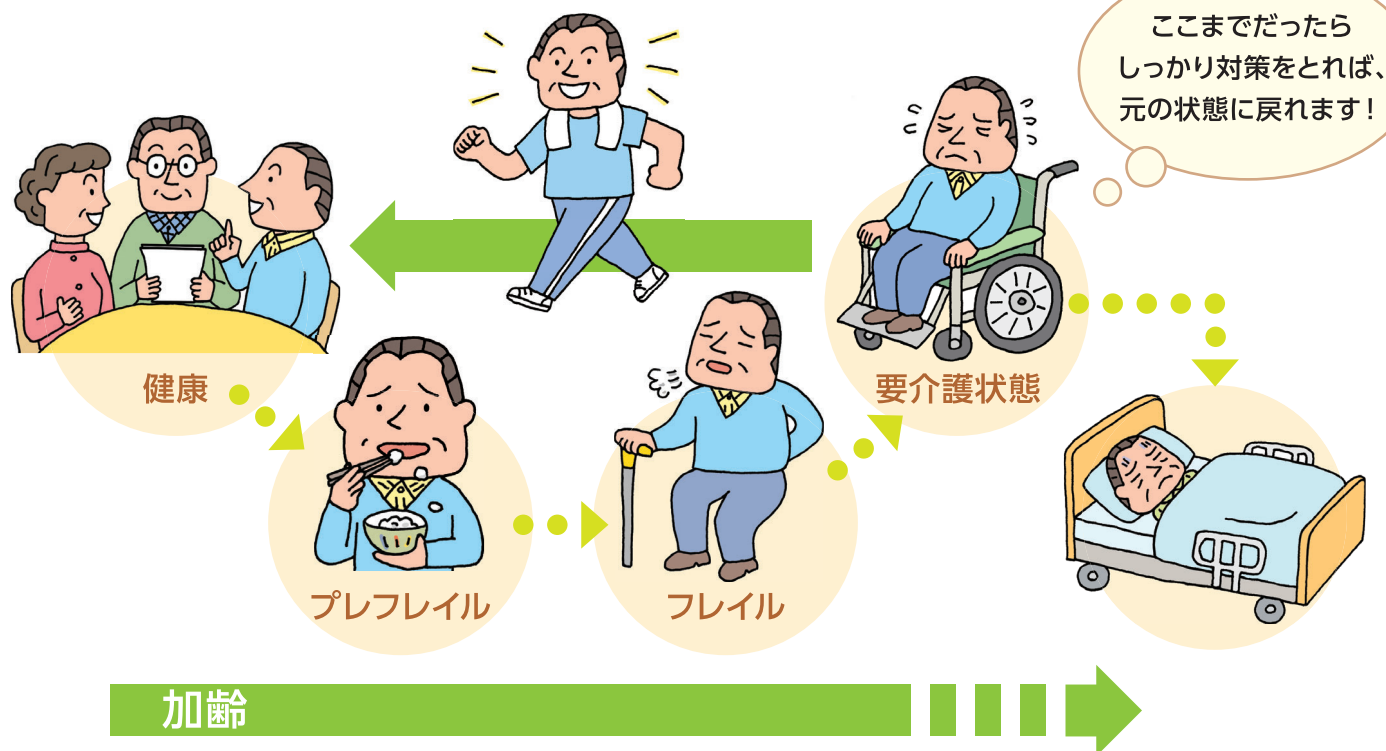
10月10日金

# 「フレイル」って何？

## 「フレイル(虚弱)」とは…

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。  
筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、  
口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。

## 生活習慣を見直し、フレイル予防！



## オーラルフレイルとは

年齢とともに、「かむ」「食べる」「飲み込む」「話す」など、お口の働きが衰えてくることを「オーラルフレイル」といいます。

オーラルフレイルは、口の機能の衰えを知ることで、改善に結びつきます。  
放置するとフレイルにつながっていきます。

## 当てはまるものはありますか？

☐ むせる・食べこぼす



☐ 食欲がない  
少ししか食べられない



☐ 柔らかいものばかり  
食べる



☐ 滑舌が悪い  
舌が回らない



☐ お口が乾く  
ニオイが気になる



☐ 自分の歯が少ない  
あごの力が弱い



★この機会にお口の活力を測ってみませんか！(無料)★