

# お口の健康教室

よく噛むと、こんな効果があります！

食べ物が美味しくなります

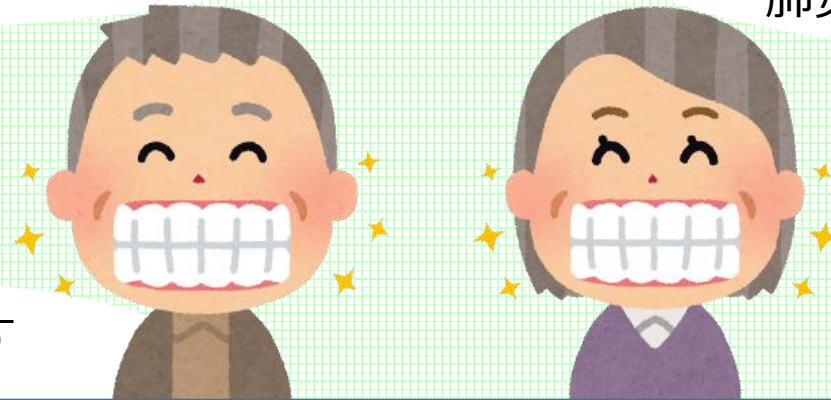
つば（唾液）が多く出て飲み込みやすくなり  
肺炎の予防にもなります

元気な笑顔になります

脳が刺激されます

言葉の発音がハッキリします

胃腸での消化吸収を助けます



八戸市では住み慣れた地域で元気に自分らしい生活を継続できるよう、短期集中型の介護予防・生活支援総合事業を行っています。



## 実施内容

口の働きの低下を予防するため、歯科医院(市内41医院 詳細は裏面記載)で口の手入れや口の体操・嚥下体操、唾液腺マッサージのやり方を教わります。

## 利用できる方

- 要支援1・2の認定を受けた方
- 基本チェックリスト(25項目の簡単な質問)で健康状態を確認した結果、「事業対象者」に該当した方

## 利用料金

- 月額 1,560円
- ※利用回数で料金は変わりません。

## 利用期間・回数

- 期間 3か月(全6回)
- 回数 月1~2回(1回30分程度)

## お申込み先

担当地区	高齢者支援センター名	電話番号	住所
市川・根岸	ミライフル	38-7465	日計四丁目8-47 オフィースアルタ101号室
下長・上長	はくじゅ	20-4400	河原木字北沼22-39
田面木・館・豊崎	ハピネスやくら	27-8990	八幡字下桶田1-1
長者・白山台	ちょうじゃの森	46-0817	糠塚字下道7-32
三八城・根城	みやぎ	71-2271	内丸一丁目1-30
小中野・江陽	アクティブ24	73-3337	小中野一丁目1-14
柏崎・吹上	八戸市医師会	38-3820	柏崎六丁目26-1
是川・中居林	ミライフル	70-5802	中居林字道合25-4
大館・東	みやぎ	32-0316	岩泉町7
白銀・湊	えがお	38-1328	白銀町字右岩淵通23-1
白銀南・鮫・南浜	瑞光園	25-0103	大久保字大山32-1
南郷	なんごう	70-5102	南郷大字市野沢字市野沢22-3

# 八戸市高齢者口腔機能向上事業 受託歯科医院一覧

令和6年4月 現在

No	歯科医療機関名	住所	連絡先
1	AiDental	長根四丁目11-9	20-0086
2	あおもりデンタルクリニック	売市四丁目5-19	22-5858
3	あこつ歯科医院	南郷大字市野沢字野沢33-1	82-2525
4	石橋歯科クリニック	番長44-3	22-3557
5	伊藤歯科医院	青葉三丁目6-13	46-1465
6	岩崎歯科クリニック	下長八丁目11-8	20-4411
7	お歯科	尻内町字直田73	70-7345
8	遠藤歯科医院	新井田字水溜4-4	35-5007
9	大里歯科医院	長横町16	22-0310
10	かが歯科医院	一番町二丁目1-2	23-3902
11	柏崎歯科医院	下長四丁目5-19	28-8148
12	兼田歯科クリニック	吹上三丁目3-5	20-0116
13	くぼた歯科医院	沼館三丁目3-3	45-8143
14	くまさか歯科	石堂一丁目27-13	28-2818
15	くりはし歯科医院	東白山台二丁目26-3	70-2525
16	こなかの歯科よしだ	小中野四丁目8-12	72-4182
17	是川歯科クリニック	是川四丁目4-1	96-6667
18	近藤歯科医院	柏崎五丁目7-12	45-6789
19	こんどうファミリー歯科	根城字馬場頭3-19	33-5555
20	鹿内歯科医院	鮫町字小長根12-1	32-6477
21	渋田歯科クリニック	大久保字沢目13-5	31-6480

No	歯科医療機関名	住所	連絡先
22	白銀吉田歯科医院	白銀町大沢頭28-6	34-2340
23	しんどう歯科医院	長苗代二丁目17-5	29-0232
24	シンフォニー・デンタル・クリニック	沼館四丁目4-8	45-0418
25	スマイル歯科クリニック	南類家一丁目12-4	24-6000
26	立花歯科クリニック	旭ヶ丘三丁目1-12	25-3624
27	たものき歯科医院	田面木字上田面木20-43	27-9219
28	中里デンタルクリニック	鷹匠小路12-1	22-2655
29	白山台歯科医院	北白山台三丁目4-17	70-2003
30	はたやま歯科医院	吹上六丁目5-1	96-1331
31	八戸クリニック歯科・八戸クリニック矯正歯科	柏崎一丁目8-32	22-6610
32	八戸総合歯科・矯正歯科	根城九丁目4-7	43-0517
33	ハローデンタルオフィス	諏訪一丁目1-96	73-6480
34	樋口歯科医院	城下三丁目13-15	43-1000
35	ほりべ歯科クリニック	根城二丁目30-28	47-7007
36	根城歯科クリニック	根城三丁目23-16	47-5607
37	南類家デンタルクリニック	南類家三丁目6-6	38-3040
38	美保野病院歯科	大久保字大山31-2	25-0111
39	山口歯科医院	南類家二丁目2-9	47-6770
40	よしだ歯科医院	湊町字柳町1-2	33-6012
41	米沢歯科医院	白銀台四丁目1-20	43-0418

## 参考情報

## 実践！お口のケアと健康を保つ

素敵な笑顔、おいしい食事、楽しい会話、全てに関わるのが口の機能です。顔の筋肉を動かすことで、脳の血流量を増やし、よい刺激を与えます。また、歯磨きや入れ歯の手入れをしっかりと行い、口の中を健康に保つことも認知症の予防につながります。

### 毎日続けよう！あいうべ体操（口の体操）

「あいうべ」を10回繰り返します。この体操を1日3セットやりましょう。舌の動きが良くなることによって、免疫力も高くなり、飲み込む機能も向上します。



○ 高齢者支援センターが金銭を要求したり、クレジットカードの暗証番号を確認したりすることは、絶対にありません。高齢者支援センターを名乗る者から金銭を要求された場合などには、お住まいの地域の高齢者支援センターまたは消費生活支援センターへご連絡ください。

○ お住まいの地域の高齢者支援センターがわからないときは、高齢福祉課までご連絡ください。

【お問合せ】 八戸市 福祉部 高齢福祉課 ☎ 43-2111（内線5153～5157）