

主催：神奈川歯科大学短期大学部 アカデミックサポート委員会  
生涯学習セミナー

# オーラルフレイルから 健康長寿を目指す

～OF-5チェックと日頃から気を付けておくポイント～



神奈川歯科大学短期大学部 歯科衛生学科 特任教授

講師：玉置 勝司（歯学博士）

元気で長生きするためには、足腰の健康だけでなく「お口の健康」が非常に大切です。  
「オーラルフレイル（お口の虚弱）」という言葉をご存知ですか？これは、歯や舌の機能が少しずつ衰え、食事や会話に支障をきたし、全身の健康にまで悪影響を及ぼす状態を意味します。  
「たかが歯の衰え」と放っておくと、転倒や認知症のリスクが高まるとも言われています。  
このセミナーでは、なぜ、お口の健康が全身の健康寿命を左右するのかをわかりやすく解説します。  
参加して、ご自身の「お口の健康」を見つめ直してみませんか？  
皆様のオーラルフレイルの状態を簡単にチェックできる“OF-5”を実際にやってみましょう。  
口の機能を整え、美味しく食べ、人生を豊かにするための秘訣がここにあります。

日時

令和7年 11月18日(火) 14:00～16:00（質疑応答含）

会場

神奈川歯科大学キャンパスセンター 2階多目的ホール

神奈川県横須賀市稲岡町82番地（駐車場の利用は出来ません）

またはオンライン(zoom)

\*お申し込み時に視聴方法をお選びください。

オンラインをお申込みいただいた方には視聴用のURLを送信します。

定員

来校者80名 オンライン100名

## ■お申し込み方法

下記URLまたはQRコードよりお申し込みください。

<https://forms.gle/ynM3Zsmwp4a8Q9zM8>

■受付締切：令和7年11月4日（火）



<お問い合わせ> 生涯学習セミナー係 TEL 046-822-8781（平日9:00～16:00）