

# お口！元気！長生き！

～歯科医に学ぶオーラルフレイル予防～



【講師】

一般社団法人 釧路歯科医師会 会長  
おかだ歯科 院長

**岡田 実継 氏**

昭和35年白糠町生まれ。釧路湖陵高校  
卒業後、北海道大学歯学部へ進学。

卒業後は口腔外科入局。釧路赤十字病院  
歯科勤務を経て、平成8年7月釧路市  
春日町にて「おかだ歯科」開院。

2025年 **10/29(水)**

**13:30～15:00**(受付開始 13:00)

会 場

釧路市生涯学習センター

まなぼつと幣舞 2階多目的ホール

(釧路市幣舞町4番28号)



受講無料！！

対 象

**65歳以上の釧路市民**

(介護保険の要介護認定を受けている方を除く)

定 員

**100名**(先着順)

ポーチに入った歯ブラシ  
配付します！

最近、こんなことを感じていませんか？

- ☐ 自分の歯が少なくなってきた・あごの力が弱い
- ☐ お口が乾く・口臭が気になる
- ☐ むせる・食べこぼす



当てはまる方はぜひお越しください！

お口の機能向上を図るための口腔体操の他、  
自身の咀嚼力チェックや歯ブラシを用いた実技  
を行います

申込方法

**事前申込制 9/25(木)申込開始**

下記へ電話、または来庁にてお申込みください

申込・問合せ先

釧路市役所防災庁舎 3階 24番窓口

釧路市介護高齢課高齢福祉係 TEL:23-5185