

食とけんこう

11月8日は、

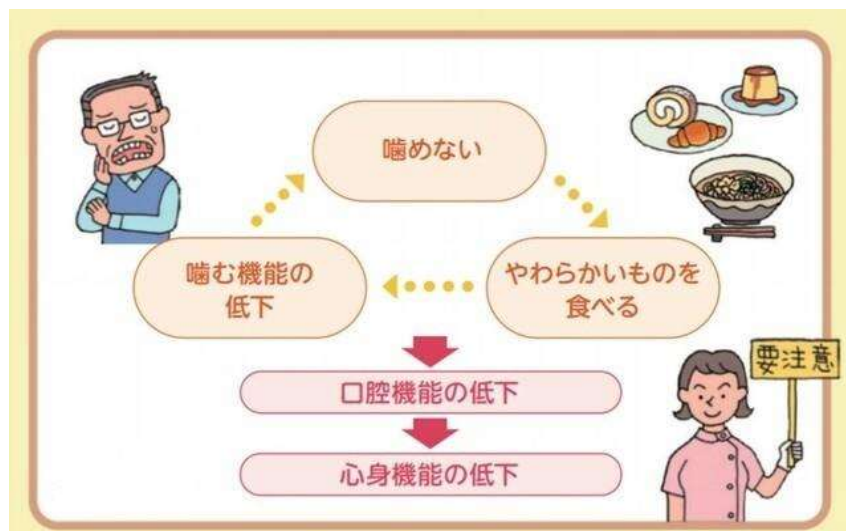
いい**歯**の日



「オーラルフレイル」とは・・・

口に関する“ささいな衰え”を放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下まで繋がる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした、日本で考案された概念。

(歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版 日本歯科医師会)



(出典:東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図)

オーラルフレイル **予防** のために

1. かかりつけ歯科医を持ちましょう！
2. 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう！
3. バランスのとれた食事をとりましょう！



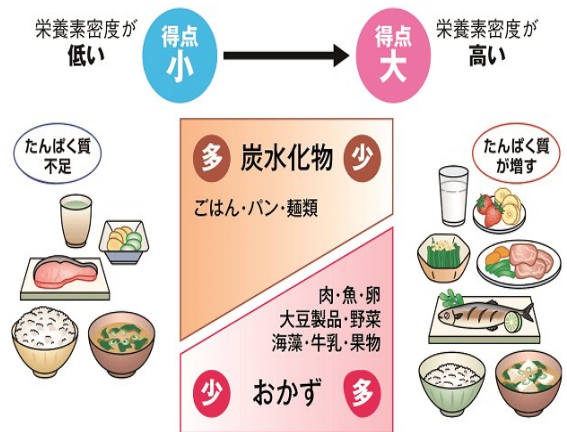
オーラルフレイル

当てはまるものはありますか？

- むせる・たべこばす
- 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

高齢になるとかんだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が低下してきます。食事の量が少なくなることにより、栄養状態が悪くなります。食品の噛みごたえ度が低いと炭水化物に偏り、肉や魚介、野菜などの摂取が少なくなり、たんぱく質が不足し、低栄養状態になってしまいます。（腎臓病の方は医師の指示に従って食事療法を優先してください。）

- ・よくかめる人 ⇒ 多様なメニューが食べられる
- ・かめない人 ⇒ 偏ったメニューになりやすい



【毎日、7品目以上の食品を食べましょう！】

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、下記の10の食品のうち、最低でも4点以上、できれば**7点以上**を目指しましょう。

【合言葉は『さあにぎやか(に)いただく』】

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

③ かな

④ いも

⑤ あぶら

⑥ たまご

⑦ にく

⑧ いたいせいひん

⑨ きゅうにゅう

⑩ だもの

⑪ やさい

⑫ かいそう

