家で手軽に
ゆるトレで
フレイル予防
年末企画

Vol.18 口腔ケア＆食生活 栄養不足にならないために

健康な口でしっかり食べよう

いろいろなものを食べる機会が増える年末年始に向けて、
どうしてフレイル予防に口腔ケアと食事が大切なの？ をおさらいします！

まずは「食べられるおロ」を維持

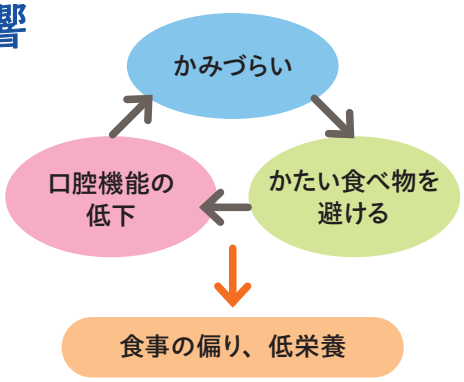


歯科衛生士
白部 麻樹先生
東京都健康長寿
医療センター
研究所 研究員

1 口の状態が悪いと食事にも影響

加齢とともにお口まわりの機能が低下した状態を「オーラルフレイル」といいます。ささいな衰えを放置すると次第に悪化して、きちんとした食事がとれなくなることも。実際に、**かむ機能が低下していると肉類やいも類などの摂取量が減り、とれる栄養素が少ない**ことがわかっています。

オーラルフレイルの悪循環



2 オーラルフレイルに気づくサインは？

まずはセルフチェックをしてみましょう。当てはまる項目はいくつありますか？

☑ 自分の歯の本数が19本以下	☑ かたいものが食べにくくなった	☑ お茶などでむせることがある	☑ 口の渇きが気になる	☑ はっきりと発音できないことがある

ふたつ以上該当すると、オーラルフレイルの状態です。
ですが対策することで、健康な口の状態の維持・改善が見込めます！

3 「衛生」と「機能」を保つ対策を

衛　生

歯を失う原因になる
歯周病や虫歯を防ぐ



❶ 歯みがき

1日2回以上、やさしく・細かくみがきます。
デンタルフロスや歯間ブラシも併用しましょう。

❷ 定期的に歯医者へ

歯医者に1年以上行っていない場合は、健診を受けてみましょう。入れ歯の場合も、快適に使い続けるためにメンテナンスが大切です。

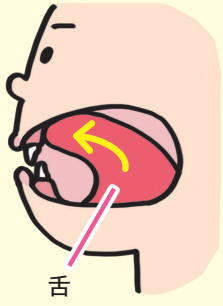
機　能

食べる動作に必要な「かむ」「飲み込む」といった力を維持する

【舌の押し付け体操】

舌先を上の前歯の裏側（歯ぐきのあたり）に置き、できるだけ強く押し付ける。
10秒間行い、10回繰り返す。

※歯みがきなどと併せて行うことで、習慣にしましょう。



健康なおロでとりたい食事の内容は？

健康なお口で「いろいろ食べる」を意識

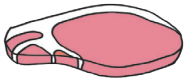
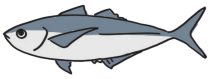


管理栄養士
本川 佳子先生
東京都健康長寿
医療センター
研究所 研究員

1 ごはん、パン、麺に偏っていませんか？

「調理をするのがおっくう」「食欲がないから」と、ごはんや麺などの主食に偏った食事になっていませんか？ 食材が少ないと、とれる栄養素が不足して低栄養となり、要介護状態になるリスクが高まります。
健康なからだを保つには、たんぱく質などの主要な栄養素や、からだの調子を整えるビタミンなどの栄養素をバランスよくとることが大切です。

2 何を食べればいいの？ は10の食品群をめやすに

❶ 肉類 	❷ 魚介類 
❸ 卵 	❹ 大豆・大豆製品 
❺ 牛乳・乳製品 	❻ 緑黄色野菜 
❼ 海藻類 	❽ いも類 
❾ 果物 	❿ 油脂類 

とくに意識してとりたいのが、左の10の食品群。毎日、何種類くらい食べていますか？
目標は1日に7種類以上とること。大変に思うかもしれませんが、少量でも大丈夫です。
ふだんあまり食べていないものがあれば取り入れて、「昨日は肉だったから今日は魚」など食べる食材を変えることを意識しましょう。惣菜や缶詰などを活用するのもおすすめです。

3 食の栄養バランスを大切に

これまでメタボ対策をしてきた方は「こんなにいろいろ食べて大丈夫？」と感じるかもしれません。ですが、しっかり食べているつもりでも自然と体重が落ちているなら、食事量や栄養素が不足している可能性があります。体重が増加しているなどの場合、「主食を抜く」といった減らし方をすると、必要な栄養素がとれないことも。主食・主菜・副菜の量を全体的に調整するようにしましょう。
「いろいろな食材をバランスよく食べること」を意識してみてください。



食べられるお口 で いろいろな食材 をとって、
長く健康を保ちましょう！

※持病がある場合は、医師の指示に従ってください。

次回は1月3回、運動をテーマ に紹介予定です。