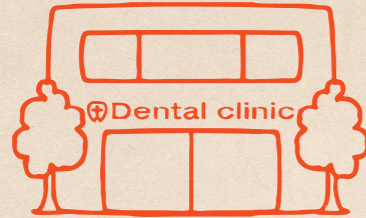


かかりつけの歯科医院



お口を健康に保つために、
痛みなどがなくても、
定期的に歯科医院にかかり
検診を受けましょう。

歯科医院名

住 所

電話番号

...

健康は  から。

元気は  から。

お口の健康とバランスのとれた食事が
健康寿命を延ばします。

その大切さに気づいて、チェックして、行動しましょう。



お口の状態や食生活に、
気を配りましょう!

自分らしい暮らしを続けるために。

～早めに気づいて、「フレイル」予防を～

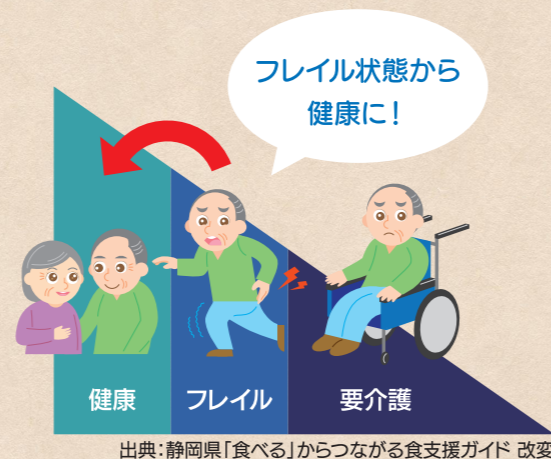
できる限り住み慣れた地域で、いつまでも、いきいきと自分らしい暮らしを続けたいと思いませんか。

転倒や病気によって、突然要介護状態になる場合もありますが、高齢者の場合は徐々に要介護状態になってしまうことが多くあります。

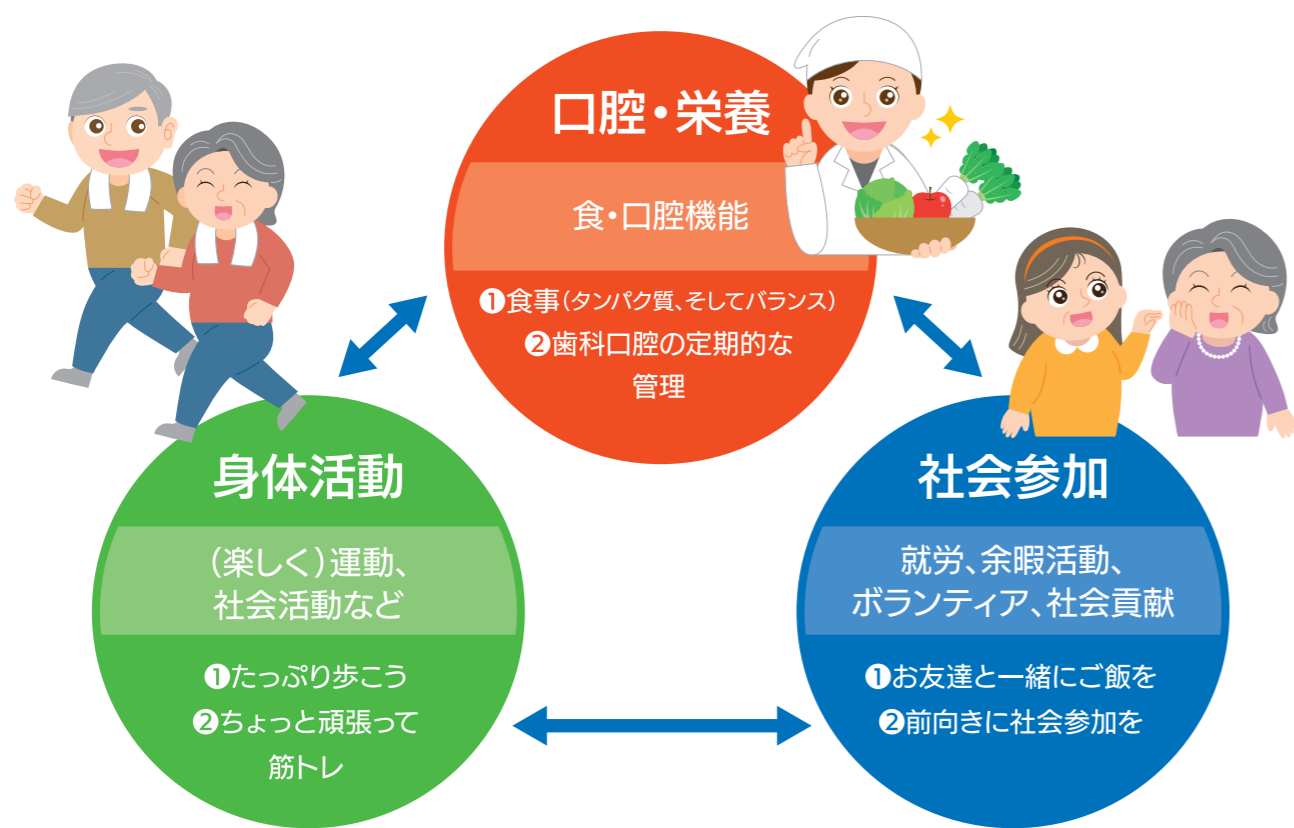
そこでポイントになるのが、「フレイル」です。

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間段階のことです。年齢を重ねたことで筋力や心身の活力が低下した状態を指しています。

しかし、フレイルは早めに気づき、生活を見直したり、改善したりすることによって進行を遅らせたり、健康な状態に戻ることができます。そして、その予防・改善には「口腔・栄養」「身体活動」「社会参加」が大切です。



《フレイル予防のための3つのポイント》



介護予防を、口の中から、食事から。

～好きなものを美味しく、ずっと食べられるように～

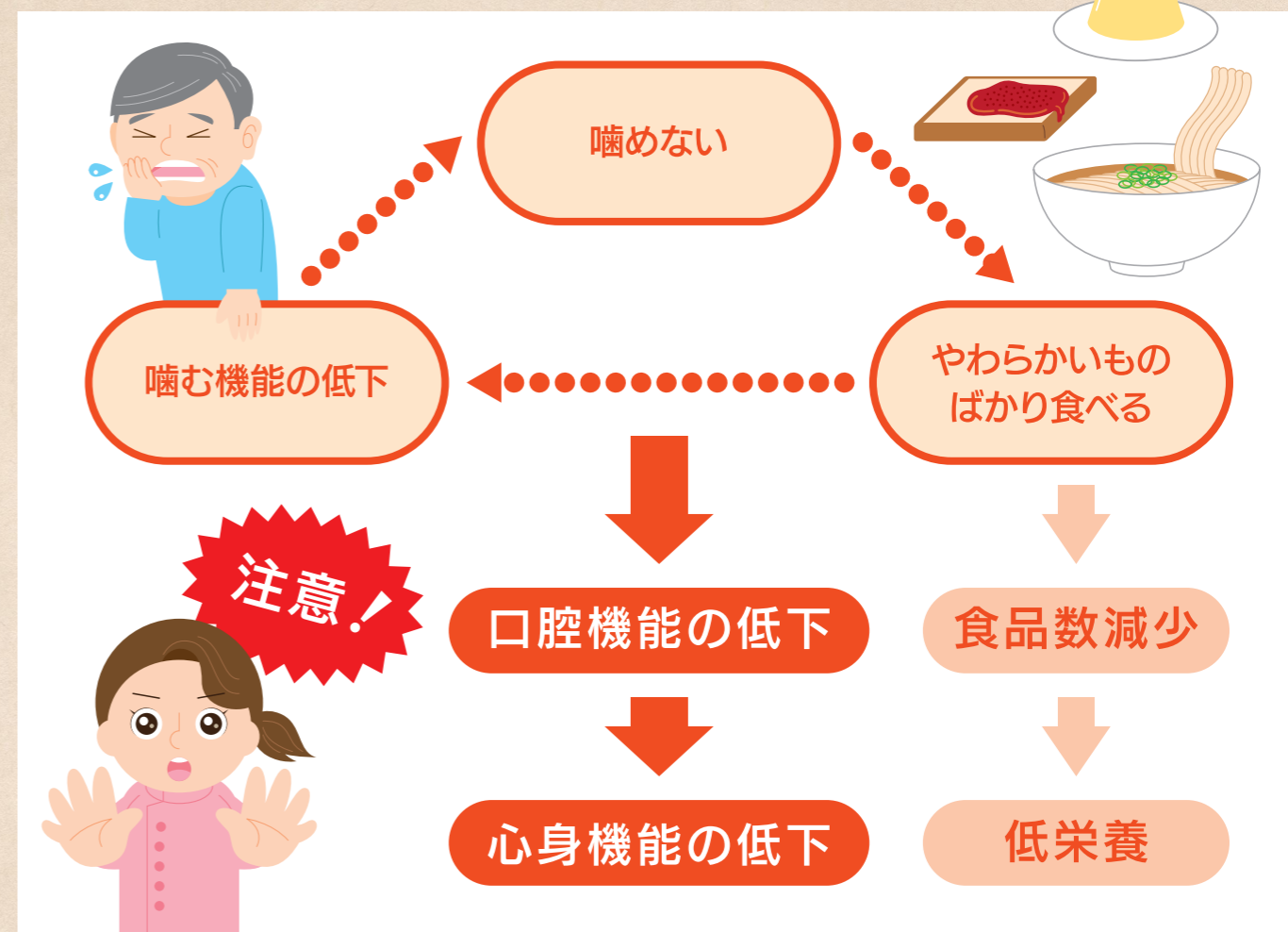
ここでは、あなたの健康寿命を延ばすために、日常的にケアできる「口腔・栄養」に注目。

歯とお口の状態が悪くなり、お口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルが続くとかたいものが食べにくくなり、食べこぼしや食事中にむせることがふえてきます。その結果、栄養がとりにくくなり、全身の健康に悪い影響が出ます。

お口のケア、食べることの機能維持の大切さに気づき、早期に対応することを目指しましょう。高齢者の低栄養も問題です。低栄養を防ぐには若い頃からの食事が大切ですが、高齢になると、食の多様性が失われ、低栄養状態が続くと要介護状態へ移行するリスクが高まります。

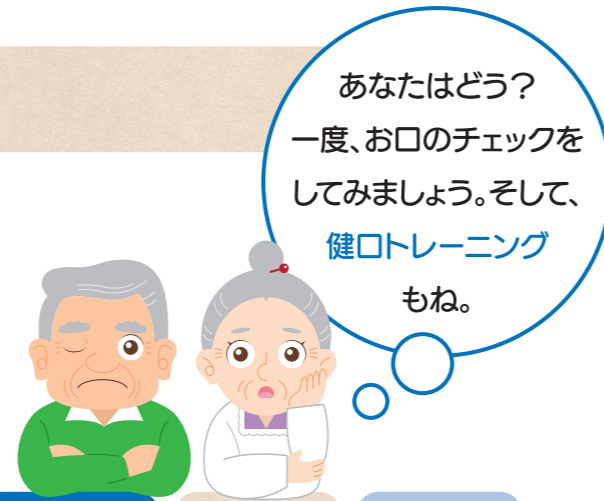
低栄養の予防には、エネルギーとタンパク質をとることが大切です。肉や魚、卵、豆腐などを食べ、カルシウム、ビタミン、食物繊維などをバランスよくとりましょう。

好きなものを美味しく食べられるのはとても幸せなことです。その幸せが長く続くように、次のページからあなたのお口の状態や食生活をチェックしてみましょう。



健口チェックシート

高齢になるに従い、かたいものが食べにくくなったり、むせたりすることがあります。そこで、あなたのお口の状態をチェックしましょう。各項目のあてはまるところに○をつけてください。



質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる	0	1
1日2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、かかりつけの歯科医院等に行く	0	1

合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

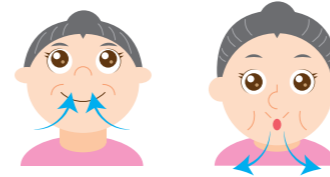
4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：公益社団法人日本歯科医師会 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル 2020年版 改変

上記の項目で、気になることがあればかかりつけの歯科医院等にご相談ください。

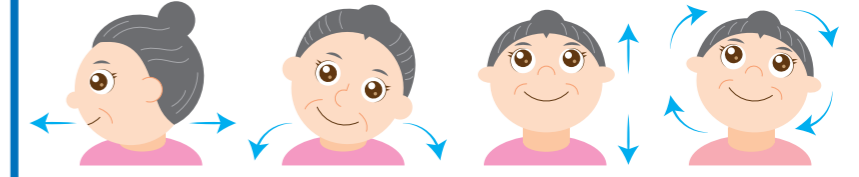
食事前など、毎日時間を決めて取り組みましょう。

① 深呼吸



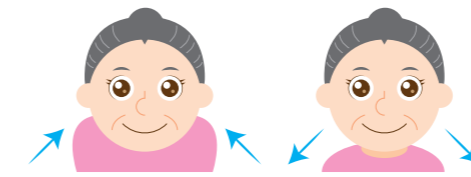
鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて口をすぼめて吐く。

② 首の運動 (ストレッチ)



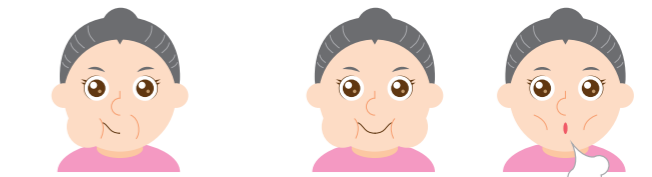
左右を向く 左▶正面▶右▶正面
左右に傾ける 左▶正面▶右▶正面
上下を向く 下▶正面▶上▶正面
回す 左回り▶右回り

③ 肩の運動 (ストレッチ)



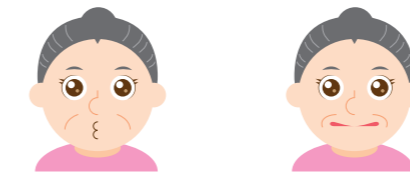
上下 ゆっくりあげ、ストンと下ろす。
腕を回す 前回し▶後回し

④ ほほの運動 (お口まわりの筋力アップ)



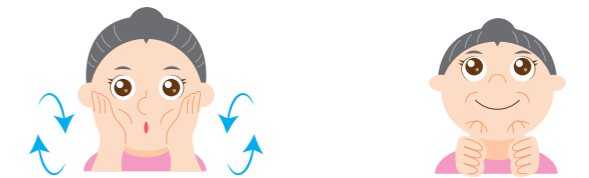
片方ずつほほを膨らませる
両方ほほを膨らませて「ブツ」とつぶす。

⑤ 顔の運動 (お口まわりの筋力と噛む力アップ)



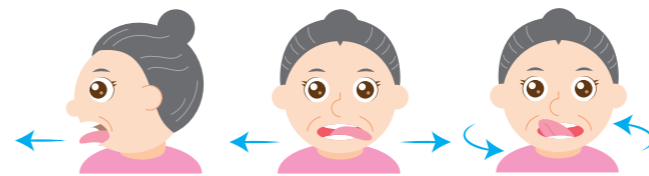
口を尖らせて「ウー」
口を閉じて「イー」

⑥ 唾液腺マッサージ (唾液を出す効果)



両手をほほにあて、ゆっくり円を描くようにマッサージ (前回し▶後回し)
両親指をあごの下に当てて「グーッ」と押す

⑦ 舌の運動 (「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ)



前に出す 左右に動かす 唇をゆっくり一周舐める

⑧ 発音 (「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ)



大きな声で、ゆっくりはっきりと口や舌を動かす
「バ」「タ」「カ」「ラ」・「パンダのたからもの」

⑨ 早口ことば (「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ)

1 生麦生米生卵 (なまむぎなまごめなまたまご) 2 隣の客はよく柿食う客だ (となりのきゃくはよくかきうきゃくだ)

食生活振り返りシート

高齢になると、自分では気づかないうちに「低栄養」状態になることがあります。あなたの最近の食生活を振り返ってみましょう。各項目の当てはまるところに○をつけてください。



質問項目	A	B
食事は楽しいですか？	楽しい	楽しくない
最近、食べる量が減っていませんか？	かわらない	減った
むせないで食べられますか？	食べられる	むせることがある
タンパク質を豊富に含む食材※をとっていますか？ ※肉、魚、卵、大豆、豆腐、牛乳等	とっている	とっていない
朝食や昼食を、ご飯と漬物だけ、うどんやそばだけのように簡単に済ませていませんか？	色々食べるようにしている	簡単に済ませることが多い
1日3回食事をしていますか？	3回	2回以下
歯(義歯を含む)の調子は、よいですか？	よい	あまりよくない
小さくしたり、刻まないと食べられない食品がありますか？	ない	ある
食材の調達は、不便なくできていますか？	できる	不便
ダイエットしていないのに、1か月で1~2kg体重が減っていませんか？	減っていない	減った

出典：静岡県東部健康福祉センター シニア世代のための手軽に作れるレシピ集II 改変

上記の項目で、回答が「B」となったものは、「A」になるように意識しましょう。気になることがあれば、お住いの地域包括支援センターにご相談ください。

いつまでも健康でいるためには、いろいろな食品や料理を食べることで、必要な栄養素をまんべんなくとることが重要です。

ポイント① タンパク質を含む食品を意識してとりましょう。

つい炭水化物ばかりとりがち。タンパク質を意識的に毎食とりましょう。

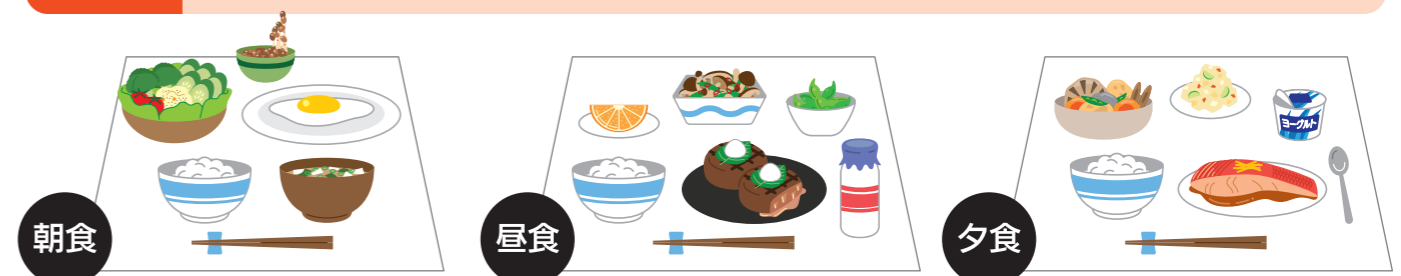
タンパク質を多く含む食品



ポイント② 1日2回以上、主食+主菜+副菜を組み合わせる食べ方を取りましょう。



ポイント③ 1日3食食べましょう。



💡 偏らず、いろいろな食品がとれていますか？

- 多くの種類の食品を食べることで、さまざまな栄養素をとることができます。
- できる限り多くの食品を組み合わせるようにしましょう。

シニアの健康な食生活のための合言葉

さあにぎやかにいただく
(魚) (油) (肉) (牛乳) (野菜) (海藻) (芋) (卵) (大豆) (果物)

💡 無理をしない! 上手な食事のとり方!

- 市販の総菜や缶詰、レトルト食品、冷凍食品を利用しましょう。
- 主食+主菜+副菜が揃っている配食弁当を利用するのもOK。
- 間食にはタンパク質が多いヨーグルトや牛乳などを選んでみましょう。

楽しく食事をとりましょう!

※食事制限が必要な腎臓病などの場合は、医療機関の指示に従いましょう。