

6月4日~10日は 歯と口の健康週間

オーラルフレイルを知ろう

オーラルフレイルって？

「硬い物が噛みにくくなった」、「むせやすくなった」と思う事はありませんか？オーラルフレイルは噛む力や飲みこむ力など **口腔機能の加齢による衰え**を指し、進行すると要介護状態になる可能性が高くなります。

オーラルフレイルのセルフチェック

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気なる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		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は 高い

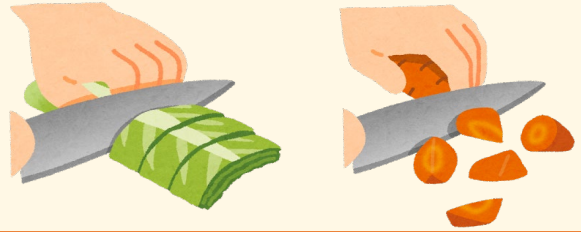
オーラルフレイルの予防のポイントは 「よく噛んで食べる」

よく噛んで食べる食事の工夫

噛み応えのある
食材を取り入れる



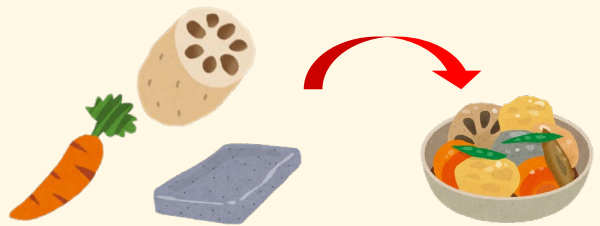
大きめに切る



加熱時間を調整して
歯ごたえを残す

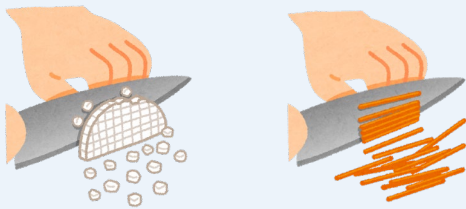


複数の食材を組み合わせる

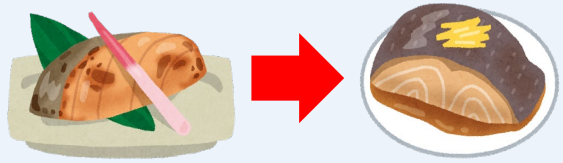


噛みにくい・食べにくい食材がある方へ

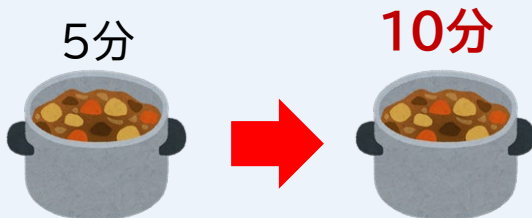
食べやすい大きさに切る



パサパサしやすいものは
水分を加えてしっとりに



しっかり加熱する



とろみを付ける



「自分の好きなものを食べ続ける」ためにも
今から歯と口の健康を大切にしていきましょう