



しっかり噛んで健口長寿！ あなたのお口は健康ですか？

問い合わせ 健康長寿グループ (☎⑤1075)

いつまでも健康に生活するためには、栄養バランスの取れた食事をしっかりと噛んで取ることが大切です。年齢を重ねると、噛む力や飲み込む力が低下します。硬い物が噛みにくくなるが増えるため、食事が柔らかい物・食べやすい物・飲み込みやすい物になりがちです。食べられる食材の種類が減り、食事のバランスが偏りやすくなるだけでなく、食事の楽しみも減り、食欲の低下につながるなど低栄養のリスクが高まります。

毎日の食事を長く楽しむためにも、お口の健康状態を確認しましょう。

おいしく食べるためには『健口』が大切です
あなたのお口の元気度は？



質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、硬い物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
入れ歯を使用している	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出頻度が少なくなった	1	0
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日2回以上歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

参考：東京大学高齢社会総合研究機構作表：田中友規、飯島勝矢

(一社)北海道歯科衛生士会リーフレット『あてはまりますか！？ささいな衰え』より一部引用

0～2点→ 元気
3点 →やや元気がない
4点以上→ 元気がない

質問事項の合計点は…お口の元気度

点



点数が高かった方は、歯科医療機関に相談をしてみましょう

オーラルフレイル予防 食事のポイント

- 主食・主菜・副菜のそろった食事を3食よく噛んで食べましょう
 - 噛み応えのある食材（玄米・塊肉・キノコ類・根菜など）を取り入れましょう
 - 食材を大きめに切る、食感を残すように短時間の加熱にするなど、噛み応えの残る調理をしましょう
 - テレビやスマホを消して、正しい姿勢でよく噛んで食べましょう。
- ※むせや窒息に十分注意しましょう。

オーラルフレイル…
加齢などにより歯やお口の機能が弱くなった状態のこと



食べられる『元気なお口』を維持するためにも“ささいな変化”（かたいものが食べにくくなった、入れ歯が合わなくなったなど）を放っておかず、定期的な歯科受診でお口の健康を保ちましょう。後期高齢者歯科健診について、詳しくは今号の16ページや、市公式ウェブサイトをご覧ください。



室蘭・登別で解体工事・産業廃棄物処理などを行う建設会社です



株式会社 江尻建設

<http://www.ejiri-kensetsu.jp/>

【本社】室蘭市東町5丁目17番10号 Tel.0143-43-0032
【登別事業所】登別市大和町2丁目17番地2 Tel.0143-83-5123



作業員
募集中

安定の業務量で働きやすい環境

未経験
でもOK!

資格支援
制度あり!

各手当も
充実!

お問い合わせはTEL(0143)43-0032

皆様のプライバシーには最大限配慮いたします。

のぼりべつ法律事務所

弁護士 八木橋俊輔 札幌弁護士会

弁護士 本間 寛菜 札幌弁護士会

離婚・相続・消費者被害・債務整理
交通事故・その他

<http://naboribetsu-law.jp/>

相談は
要予約

0143-83-7381

月～金 9:00～17:30
※夜間・土日は完全事前予約
登別市若山町4丁目40～5
メープル・ベッتون303号