栄養とやま通信

第２号

富山県

中面の栄養情報をぜひご覧ください

オーラルフレイルは簡単にチェックできます！

オーラルフレイルは、口の機能の健常な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態です。オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。

オーラルフレイルは、ご自身で簡単にチェックできます。チェックリストでご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。5項目のうち、2項目以上に該当する場合には、オーラルフレイルに該当します。

質　問	選　択　肢	
	該　当	非　該　当
自身の歯は、何本ありますか？ （さし歯や金属をかぶせた歯は，自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。）	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

オーラルフレイルに該当した場合には、かかりつけ歯科医やかかりつけ医、**日本老年歯科医学会の専門医・認定医**に相談しましょう。

※参考文献　オーラルフレイル　3学会（日本老年医学会・日本老年歯科医学会・日本サルコペニア・フレイル学会）合同ステートメントより

ひとつから始めてみましょう

よく噛むコツ

\食事はゆっくりと/

食事はゆっくりと楽しく
味わいましょう

\ひと口の量を少なめに/

ひと口の量を少なく、
味わって食べると、
自然と噛む回数も
増えます

\食べる姿勢に気を付けて/

食事の時に背中が丸くなって
いませんか
背筋を伸ばしてみましょう

\うす味を心がけて/

料理のだしの風味や
素材本来の味を
楽しみましょう

\野菜料理を食卓に/

野菜など食物繊維を多く含む食材を
食事にとり入れましょう

\食事の時間を大事に/

「ながら食い」を見直して、
食事や噛むことを楽しみ、
食事の時間を大事にしま
しょう

「よく噛む」ことを意識すると、ゆっくりと食事を楽しむ時間やその大切さを実感できるようになります。
心と体の健康を保つために、毎日の食事で「よく噛む」ことを実践してみましょう。

よく噛むことの８つの効果

ひみこのはがいーぜ　～卑弥呼の歯がいーぜ～

ひ　肥満の予防
満腹中枢を刺激して
食べ過ぎを防ぎます

み　味覚の発達
食べ物本来の美味しさを
感じるように

こ　言葉の発達
発音がよくなり、
表情も豊かに

の　脳の活性化
脳細胞の働きを
活発にする

ぜ　全身の体力向上
歯を食いしばることで
力がわきます

い　胃腸を健康に
消化酵素の分泌促進

が　がんの予防
唾液の成分が発がん
物質の作用を減らす

は　歯や口の病気の予防
唾液の分泌を促し、
むし歯や歯周病を予防

発　行　TDA 公益社団法人 富山県栄養士会
作成協力　富山県厚生部健康対策室健康課
富山県後期高齢者医療広域連合
R8　2月