



# Vol.86 栄養だより

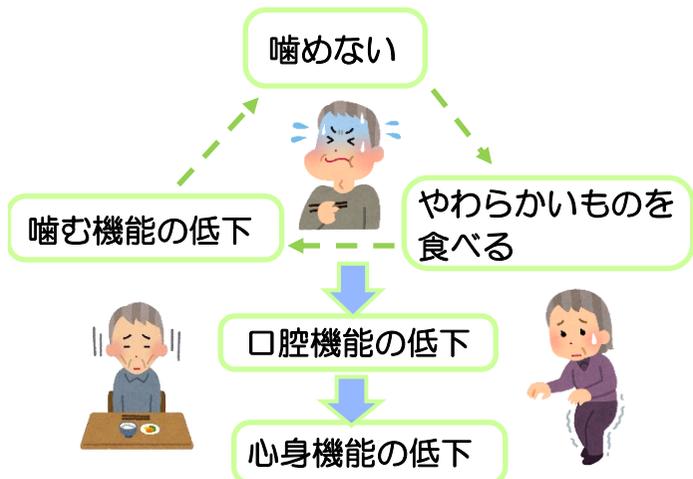
2024.11

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：口の健康＝体の健康！！～オーラルフレイルに要注意～

最近硬いものが噛みにくい・飲み込みにくいことはありませんか？噛む・飲み込む力など口腔機能の加齢による衰えをオーラルフレイルといいます。口腔機能が低下すると、低栄養・筋力低下など身体の健康にまで影響する可能性があります。オーラルフレイルに当てはまるかセルフチェックしてみましょう☆口腔ケアが不十分だと糖尿病にも悪影響があります。定期的な歯科受診で健康に！口腔ケアに取り組みましょう♪

### オーラルフレイルとは？



食べにくい・飲み込みにくいと、柔らかい食品ばかり食べて噛むことが減ってしまいます。また食べることで体が億劫になり食事が減ってしまうことも・・・そういったことが続くと、必要な栄養素・エネルギーの不足、活動量が不足し筋力の低下につながります。

飲み込みにくいなどの小さなサインを見逃さず、症状が軽いうちに対処して全身機能の低下につなげないことが大切です。

### ①よく噛んで食べましょう♪

よく噛むことで口回りの筋肉が鍛えられ、噛む力を維持できます。牛蒡やきのこなど噛み応えのある食品を取り入れる、食材を大きめに切り歯ごたえを残しましょう。

### ②1日3食バランスを意識しよう♪

毎食主食・主菜・副菜をそろえること、出来るだけ偏らず色々な食材を取り入れましょう。簡単にお茶漬けや果物だけで済ませる方が多いです。たんぱく質・野菜を意識して取り入れましょう！

### セルフチェック表

	はい/いいえ
✓半年前と比べて硬いものが食べにくくなった	2点
✓お茶や汁物でむせることがある	2点
✓義歯を入れている	2点
✓口の渇きが気になる	1点
✓半年前と比べて外出が少なくなった	1点
✓さきイカ・たくあん位の堅さの食べ物を噛むことができる	1点
✓1日2回以上歯を磨く	1点
✓1年に1回以上歯医者に行く	1点



合計の点数 オーラルフレイル

0～2点 : 低リスク

3点 : リスクあり

4点以上 : 高リスク

合計\_\_\_\_\_点

歯科医を受診

### ③噛みにくいものは工夫して取り入れましょう

- たんぱく質⇒肉類はひき肉、魚は刺身・缶詰などを利用。卵製品・大豆食品はストックしておきましょう。
- 野菜⇒加熱して柔らかくなる大根・人参などを利用しましょう。サラダは食べにくいので温野菜にしましょう。

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)