

今月は“知ってみよう” “やってみよう” 「よく噛んで、フレイル対策をしましょう！ ～口腔編～」

ゆっくり噛んで味わっていますか？

健康の源でもある食事をよく噛んで味わうことによって、体と心の栄養をとり込めます。やわらかい食品ばかりでは噛む回数が減少します。また、早食いもあまり噛まない食事になります。食べ物本来の味を味わうためには、しっかりと噛むことと、歯と口の健康が大切です。

噛むことの効果

- 全身の体力向上
- 味覚の発達促進
- 言葉の発音をはっきり
- ガンの予防
- むし歯・歯周病・口臭予防
- 胃腸の働きを促進
- 肥満の予防
- 脳の働きが活発



ごえん ちっそく 誤嚥・窒息を防ぐために

- ひと口の量を少なくしましょう
- ひと口30回を目安にしっかり噛みましょう
- 毎日一品は噛み応えのある食品を食べましょう



- 口の中を清潔にしましょう



- 口の働きを低下させないよう動かしましょう

噛むための筋肉をきたえる体操

できるだけ口を
大きく開けて
10秒間



3回
繰り返す



舌を上あごにつけ、
奥歯を噛みしめて
口を閉じて10秒間

「よく噛める口」を守るために！

「食」は命の源です。その「入り口」となっているのが「口」です。

- 症状がなくても定期的に歯科受診をしましょう
- 日頃から心がけて口を動かしましょう

