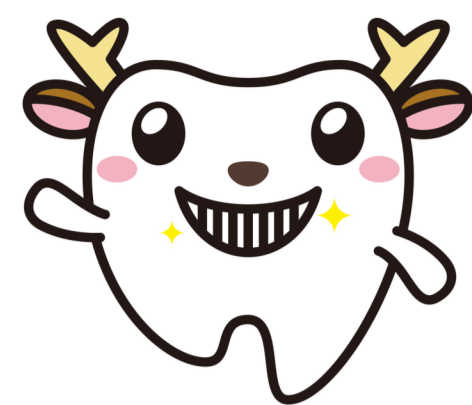


健康はおくちから！



北海道歯科衛生士会キャラクター
えそびい

“噛みにくくなった” “むせるようになってきた” などのおくちのささいな衰え（オーラルフレイル）を、年齢のせいとあきらめていませんか？



むし歯や歯周病、入れ歯が合わない、お口の筋力低下などで噛みにくくなる

食べる量が減ってくるとタンパク質（肉・魚など）、食物繊維を食べることが更に少なくなる



食べにくいものを避ける



栄養が偏る

食べやすいものを食べる割合が増える

炭水化物
（ごはん、パン、麺類など）



筋力を保つために必要なタンパク質が減ることで全身の筋力低下に繋がる



筋力が落ちる



骨折・転倒しやすくなる

食べにくいもの（赤身の肉、野菜など）に多く含まれる栄養が減りやすい

タンパク質（肉、魚などに多く含まれる）
食物繊維、ビタミン、ミネラルなど
（野菜などに多く含まれる）



寝たきり・要介護のリスクに！！



寝たきり・要介護にならないために、
毎日のおくちのケアと定期検診で
何でも食べられる状態を維持しましょう！