



栄養だより

令和5年9月発行
龍野中央病院

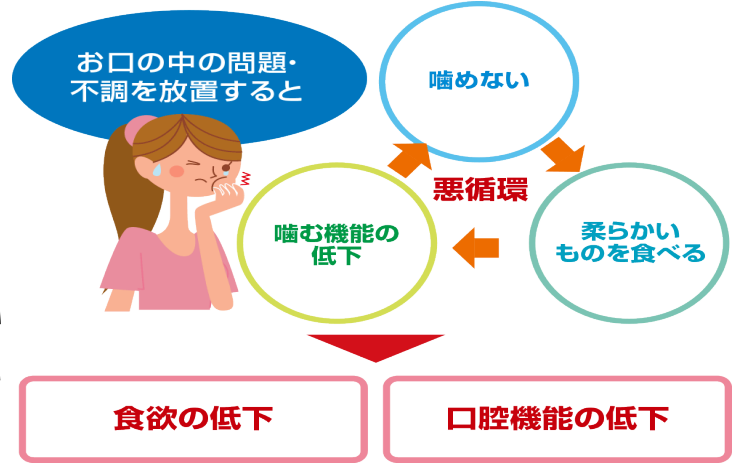
生きる力は食べる力

私たちの口・歯は、「食べる」「話す」「表情を作る」「バランスをとる」などの大きな働きを担っています。こうした働きを維持するためには口や歯の健康を維持する必要があります。

お口の健康を守りたい！！

歯周病や虫歯などを放置し、歯を失ってしまうと、
食べ物を噛めなくなる→柔らかいものを食べる→
噛む機能が低下する といった悪循環が起こります。

その結果、食欲が落ちる、むせる、滑舌が悪くなるといったオーラルフレイルを引き起こす可能性が高くなります。



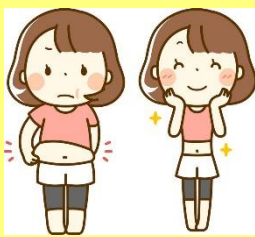
※オーラルフレイルQ&Aより引用
著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕



よく噛もう！！



虫歯になりにくい



過食肥満予防



もぐもぐ

30回



認知症予防



表情が豊かになる



消化が良くなる

噛む力を鍛えよう！！

噛みごたえのある食品を取り入れる
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力のあるものなど。



切り方を大きめに



皮つきのままで



その他にも...



生野菜で

分厚い



ものを

歯ごたえ



のある食材を

食べる前に



パ

口を閉じる力



タ

押しつぶす力



カ

飲み込む力



ラ

まとめる力

体操