



ヒロ歯科通信



2020年
10月

HIROSHIKA CLINIC 医療法人社団晃史会 ヒロ歯科クリニック

知っていますか？オーラルフレイル



年齢を重ねると、だんだんと全身の機能低下が起こります。

介護を受けないといけないう状態の前段階を「フレイル」といいますが、フレイルの症状の一つが「**オーラルフレイル**」です。

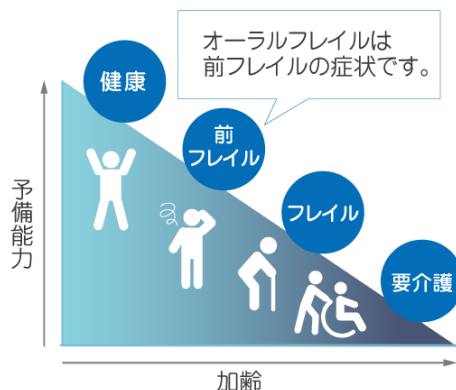
オーラルフレイルの症状には、

・固いものが噛めない ・食べこぼすことが多くなる
・よくむせる ・滑舌が悪い ・口の中が乾燥する
などの症状が見られます。

「まだ老化なんて」という方も、将来要介護にならず、健康で自立した生活を維持するためには若い間から、予防や対処することで、フレイルになることを防ぐことができます。



「フレイル段階図」



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島勝矢

お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

ごぼうのかば焼き
調理 時間 60分

【材料(5人前)】【分量】

ごぼう(太めのもの) 2本
 薄口しょうゆ 大さじ2
 砂糖 大さじ2
 みりん 大さじ1

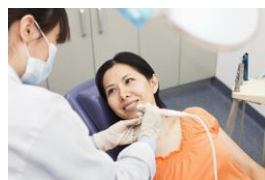


【作り方】

- (1) ゴボウは5cmの長さに切り、2cmの厚さに切る。
1日水にさらし、あく抜きする。
- (2) (1)を蒸し器で40分くらい蒸す。
- (3) (2)を棒で軽くたたいて丁寧に伸ばす
- (4) 片栗粉を薄くまぶし、油で二度揚げする。
- (5) 鍋に調味料を入れ、煮詰めてたれを作り、(4)をからめる。

フレイル・オーラルフレイルの予防法！

- **好きな物をバランス良く食べましょう！**
食欲を感じる食べ物・季節の食べ物から栄養を摂る
- **しっかり運動しましょう！**
お口と全身の筋肉トレの両方を行いましょう
- **自分の好きなことを見つける！**
精神的に充実すれば、身体の健康につながります



- **定期健診で衛生士のお口の掃除を受ける！**
自分では磨けない部分をきれいにすればお口の中も健康になります
- **しっかり噛めるように歯を治しましょう！**
歯が無いなど不良な噛み合わせはフレイルの原因です



院長の挨拶コーナー

「スポーツの秋、食欲の秋ですね」

スポーツの秋、青空のもと、この時期には、健康づくりにお励みください。また、自然の恵みを食卓で満喫することができるのも、何物にも代えがたい、秋の喜びです。しっかりと食べて健康を保ちましょう。



院長 佐藤浩史
東京医科歯科大学歯学部卒業

医療法人社団晃史会 ヒロ歯科クリニック

足立区梅島3-34-3 ブラウンハイツ1F

03-3880-6000



QRコードからHPをご覧ください