



リキタケDC通信



2020年
10月

RIKITAKE DENTAL CLINIC 池袋の街歯医者 リキタケ歯科医院

知っていますか？オーラルフレイル



歳をとると、20歳前後をベストに、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。

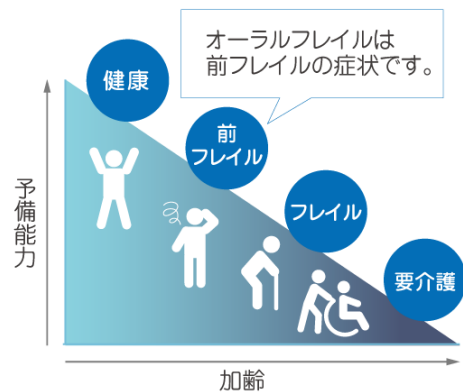
オーラルフレイルの症状には、

- ・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
 - ・活舌が悪い
 - ・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口も健康
- **しっかり噛めるように歯を治しましょう！**
不良な噛み合わせ、歯の無い部分はフレイルの原因
- **嚙にお口を湿潤状態に保ちましょう！**
乾燥は、お肌にも口元にも大敵です



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 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京医科歯科大学大学院修了



リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください