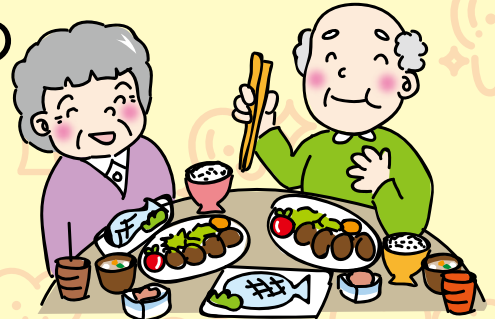


おいしく食べるために

病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力の低下を感じることはありませんか？

お口の機能を見直してみることが、**回復の鍵**になるかもしれません。



気づかぬ間に忍び寄る…

チェックしてみよう！



お口の衰えチェック

1日
最低2回

手鏡を持って
自分の歯の数を
数えてみよう

お口の手入れがいきとどいていない。



歯が少なくなったのに、ほったらかしている。

入れ歯が合っていない。



歯ごたえのあるものがしっかり噛めない。
(ステーキ、りんご、するめ等)

以前と比べて
どうでしょう

食事中にムセたり飲みにくいことがある。



一度に飲み込める量が少なくなった。

食事に時間がかかりすぎている。

平均25分
を参考に
考えてみて

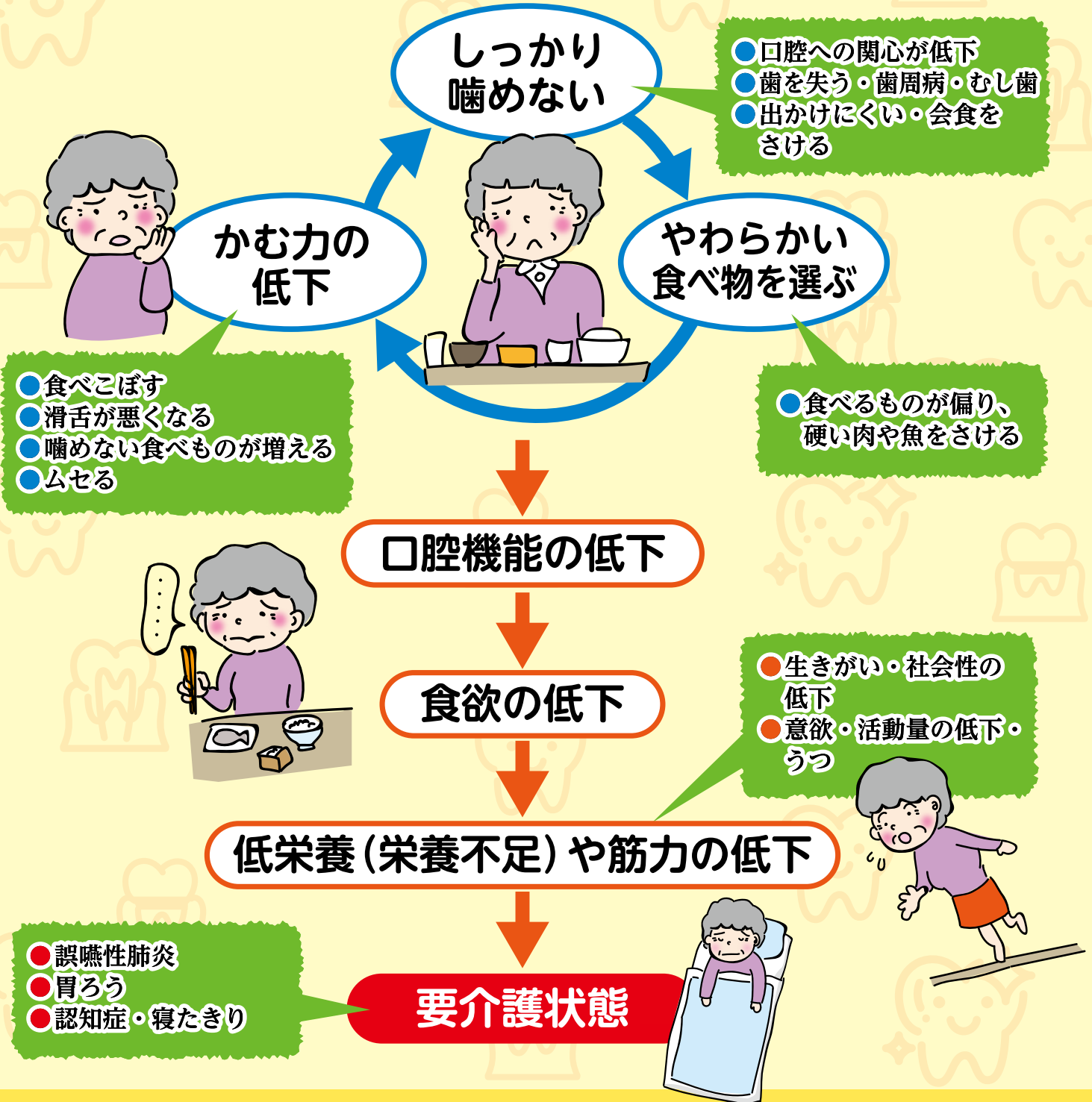


おもてのチェックに心当たりのある人は要注意

噛む力や飲み込む力が弱くなっているかもしれません。

お口の不調が気になりつつもそのままに…

お口のフレイル(虚弱)が進行すると



今の状態を知ることで、**老化の予防**や**回復**が可能です。
今からでも遅くありません。**早めの気づき**・**早めの対応**が大切です。



ご相談は

- かかりつけ医
- かかりつけ歯科医
- 地域包括支援センター

お問合せ先 島根県経口摂取支援協議会 (事務局：0852-24-2725 島根県歯科医師会)

【加盟団体】 島根県医師会、島根県歯科医師会、島根県薬剤師会、島根県看護協会
島根県栄養士会、島根県作業療法士会、島根県理学療法士会、島根県言語聴覚士会
島根県歯科衛生士会、島根県介護支援専門員協会、島根県老人保健施設協会
環日本海 NST フォーラム、島根県訪問看護ステーション協会