



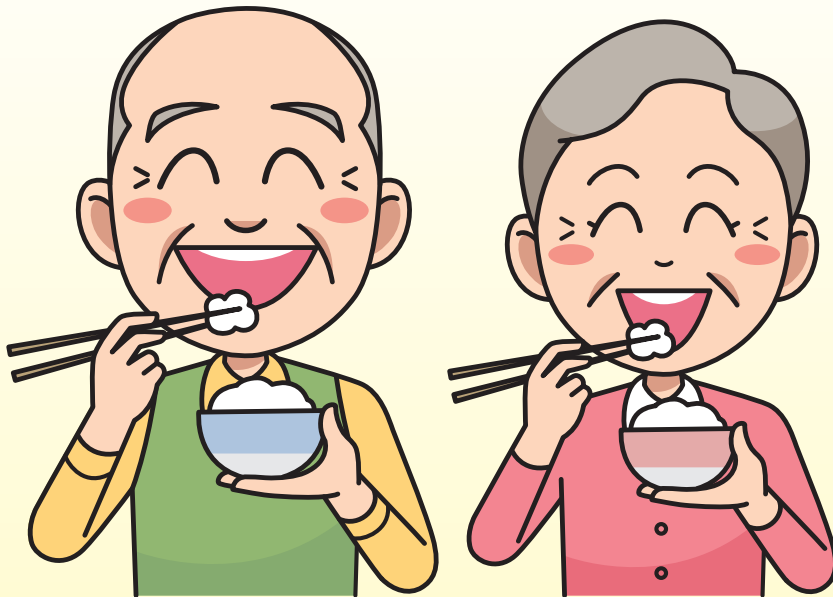
いつまでも

おいしく食べるために

美味しく食事をいただくためには歯や入れ歯のお手入れは欠かせません。歯の数が十分でなかったり、入れ歯が合っていないと身体にとって必要な食品をバランス良くしっかり噛んで食べることが難しくなります。また年齢を重ねると飲み込む力や噛む力が衰えてくる場合があります。

心当たりはないかチェックしてみましょう。

心当たりのある方はかかりつけ医やかかりつけ歯科医に相談してみましょう。

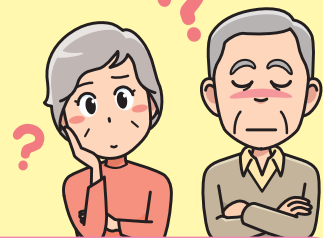


島根県経口摂取支援協議会

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

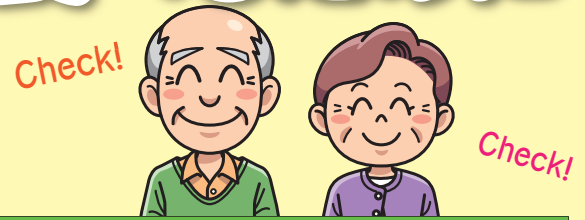
心当たりはありませんか？

下記質問にチェック をしてください。



<input type="checkbox"/>	① 忘れたり、面倒になって、以前のように歯みがきや入れ歯の手入れをしなくなった。
<input type="checkbox"/>	② 以前は、定期的に歯科医院で、「お口の健康チェック」をしていたのに、最近しなくなっている。
<input type="checkbox"/>	③ 実は、自分の咀嚼能力についてよくわかっていない。 (食物をかみ砕いたり、口の中で混ぜたりする能力)
<input type="checkbox"/>	④ 自分の歯の数が10本以下で、入れ歯を使用している。
<input type="checkbox"/>	⑤ 自分の歯の数が19本以下で、入れ歯を使用していない。(使用を止めた)
<input type="checkbox"/>	⑥ そういえば食卓に変化が少なく、同じような物ばかり食べている。
<input type="checkbox"/>	⑦ 以前に比べて、食事時間が変化した。(短くなった、極端に長くなった)
<input type="checkbox"/>	⑧ 以前に比べて間食が増えた。
<input type="checkbox"/>	⑨ 最近、食事の支度をしなくなった。
<input type="checkbox"/>	⑩ 外出したり、体を動かすことが少なくなって、お腹が空かない。
<input type="checkbox"/>	⑪ 肉や魚を食べる頻度が少なくなった。
<input type="checkbox"/>	⑫ お茶や味噌汁などを飲むと、ムセルようになった。
<input type="checkbox"/>	⑬ 最近、痩せてきた。

いつまでもおいしく食べるために



お口の衰えチェック解説

1

忘れたり、面倒になって、以前のように歯みがきや入れ歯の手入れをしなくなった。

歯みがきや入れ歯のお手入れができず口の中の衛生状態が悪くなると、口臭、むし歯、歯周病、口腔乾燥、口内炎の発生や悪化を招きやすくなります。また、入れ歯に不具合がでたり、誤嚥性肺炎の原因にもなります。健康な口腔環境を保つために、歯みがきや入れ歯の手入れは日々欠かさず行いましょう。

しかし、今までごく当たり前のこととして行ってきたこれらのことが億劫、重荷と感じる場合、‘うつ’といった精神的な要因や認知機能の低下が隠れているかもしれません。このような状態が続くようであれば、かかりつけの主治医に相談しましょう。

歯科衛生士会 歯科医師会

2

以前は、定期的に歯科医院で「お口の健康チェック」をしていたのに、最近しなくなっている。

加齢に伴い歯を失ったり歯周病の進行で、口腔内の状況が複雑（入れ歯と自分の歯が混在する状況）となり、十分な口腔清掃が困難になってきます。定期的に歯科医院を受診し、歯石を取るなどのクリーニング受け、歯を失わないようにしましょう。

歯科受診も健康管理の一環です。歯科医院でいろいろな健康情報をゲットしましょう。

歯科医師会

3

実は、自分の咀嚼能力*についてよくわかっていない。

*咀嚼能力（食物をかみ砕いたり、口の中で混ぜたりする能力）

自分がどれだけ噛めているか、考えたことがありますか。高齢者の中には何でも噛めると考えている方もいますが、食品の選択は個人の主観ですから、偏った食品選択に陥っていることに気付いていない可能性もあります。

グミを使って噛む力を評価する方法があります。島根県では76～85歳を対象に後期高齢者歯科口腔健診の中で実施していますので参考にしてみてください。

歯科医師会

4

自分の歯の数が10本以下で、入れ歯を使用している。

歯の数が20本に満たない場合、入れ歯により咀嚼能力の回復を図ることになりますが、入れ歯の効果には個人差があります。よく噛めるように調整して使用することが大切です。

入れ歯を入れても咀嚼能力が十分に回復しない場合は、咀嚼能力にあった調理を行い、栄養摂取の過不足がないように努める必要があります。

歯科医師会

5

自分の歯の数が19本以下で、入れ歯を使用していない。（使用を止めた）

歯の数が20本以上の方は20本未満の人に比べて野菜類や魚介類の摂取が多いこと、さらにはビタミンを多く摂取していることが報告されています。

また、入れ歯が必要であるにもかかわらず入れ歯を装着していない人の栄養状態は、そうでない人に比べて有意に低下していることが過去の疫学研究から分かっています。入れ歯により咀嚼機能を回復させる努力は重要です。

歯科医師会

6

そういえば食卓に変化が少なく、同じような物ばかり食べている。

○食事が楽しくなくなった

「考えられる原因」

・孤食・認知症・摂食障害・抑うつ状態・薬による影響・疲労・口腔内の痛み・味覚障害 など

○食事の嗜好が偏ってきた

（やわらかいものだけ食べる・好きなものしか食べないなど）

「考えられる原因」

・食事嗜好の変化・口腔内状況の問題・筋力低下、体力低下

ケアマネ協会

7 以前に比べて、食事時間が変化した。(短くなった、極端に長くなった)

【食事時間が長くなる要因】

・噛む力や飲み込む力の低下・全身の持久力の低下・食べ物を口に運ぶ手の力の低下・はっきり目が覚めていないような意識状態での食事

【食事時間が短くなる要因】

・味の好み以外に食べ易いもののみを食べている・丸呑みなど食べ方の変化・ムセや味覚異常により食事が楽しくない

お口の状況にあった食事形態を考える必要があります。食事時間の変化を把握しておくことが大切です。噛む力や飲み込む力に衰えを感じる場合には、お口の周りの筋力アップに効果的な体操もありますので、お近くの専門職種へお尋ねください。食べるためには全身の体力が必要です。適度な運動習慣も必要です。

理学療法士会

8 以前に比べて間食が増えた。

1日3回の食事が摂れていますか？加齢とともに唾液の量が減り、噛む力や飲み込む力が弱くなることで、食欲の低下が起こりやすくなります。また、間食が増えることで空腹にならずに食事の時間がずれたり、食事量が減ったりすることがあります。食事の量が減ると、「栄養不足」となり、体重の減少や筋肉量や筋力が低下し、また、免疫力が低下するため、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。十分な栄養を摂るためには、規則正しい食生活が大切です。間食はあくまでも食事を補うものとして取り入れましょう。

歯科衛生士会

9 最近、食事の支度をしなくなった。

次のようなことが思い当たりませんか。

- ・世帯員が変わり、調理などの家事活動に役割を感じられない
- ・家族のために美味しく作ることが楽しみに感じられない
- ・料理をすると、余って何回も同じ物を食べなければならない
- ・配膳・片付け・食器洗い・食べこぼしの後始末を億劫に思う

作業療法士会

10 外出したり、体を動かすことが少なくなって、お腹が空かない。

次のようなことが思い当たりませんか。

- ・余暇に楽しみを見つけられない
- ・公民館活動や地域のイベント参加に気が乗らない
- ・近くに商店もなく、バス停も遠いので家事援助（ヘルパー支援、宅配サービス等）を受けている
- ・食事が楽しみの一つだと思えない

作業療法士会

11 肉や魚を食べる頻度が少なくなった。

歯を失って咀嚼能力の低下が進むと、肉類など噛みにくい食品群を避け、穀類（ご飯やパン、麺類）など噛みやすい食品の摂取が増えてきます。口腔状態の悪化により栄養摂取バランスが崩れ、各種疾患の発症リスクを高める可能性も考えられます。咀嚼機能が低下した方は意識して動物性タンパク質を摂取しないと、知らないうちに摂取量が低下していきます。

歯科医師会

12 お茶や味噌汁などを飲むと、ムセルようになった。

ムセが頻繁にみられるようであれば「嚥下障害（飲み込みの障害）」が疑われます。嚥下障害を引き起こす原因は様々ですが、高齢者であれば加齢による嚥下に関わる筋肉や神経の老化や、薬剤の影響も考えられます。また、嚥下障害の裏には脳梗塞・脳出血などの脳血管障害、パーキンソン病などの疾患が潜んでいる場合もあります。これらの疾患は、高齢になるほど合併することが多くなり、認知症との合併例も多く認められますので注意が必要です。

言語聴覚士会

13 最近、痩せてきた。

*『指輪っかテスト』…食支援マニュアルにて紹介しています
<https://www.shimane-da.or.jp/keikouesshu/manual>

筋力低下や栄養不足の目安として、体重の増減を知ることが大切です。定期的に体重を確認しておきましょう。体重計での計測も簡易ですが、両手の親指と人さし指でふくらはぎの大きさを測る『指輪っかテスト*』でも痩せ具合を確認できます。また、皮膚がたるんできた、乾燥している、眼がくぼむ、あばらが浮き出てきたなど、見た目でも推測もできます。体重増減については、適正な食事量と食事内容を検討すること、また食事をするための体力や意欲、咬む力・飲み込む力やそのためのお口の中の環境も重要です。体重が減るような状況が生活のし辛さに繋がり、それによって食事量が落ちてくるという悪循環もあります。特に高齢者においては、早めの対策が必要です。

理学療法士会