

あさか訪問通信



高齢者の食育について



R8.9月号

朝夕は少しずつ涼しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？「卑弥呼の歯がい～ぜ」というのを聞いたことはありますか？皆さんも「食事をよく噛んで食べることは良いことだ」ということは何となくわかっているけど、実際にどのように良いかはわかってはいないのではないのでしょうか？そこで、「卑弥呼の歯はい～ぜ」です。この中に8個の良いことが含まれています。

ひ	肥満予防 肥満中枢が刺激され、 太りすぎを予防。	は	歯の病気予防 唾液の分泌で歯の 汚れをキレイにする。
み	味覚の発達 噛んでわかる 食べ物の味。	が	がん予防 唾液の分泌で発がん 物質の毒性を弱める。
こ	言葉の発音ははっきり 言葉の機能が発達し、 はっきり発音できる。	い～	胃腸快調 胃の働きが良くなり、 消化されやすい。
の	脳の発達 血流の増加でエネルギー の補給や記憶物質の増加。	ぜ	全力投球 心身が健康になり、力いっぱい 遊んだり仕事したりできる。



卑弥呼

	噛む回数	食事時間
弥生時代	3990回	51分
現代	620回	11分

噛む回数が
約6倍！！

●良質なたんぱく質を

加齢に伴い食が細くなり、慢性的な栄養不足になることもあります。また、消化・吸収の衰えから、**高齢者は気づかぬうちに低栄養**になり、免疫力が低下し病気に対する抵抗力が弱まります。食事ですっきりエネルギーを蓄えて体力と免疫力をつけましょう。

😊低栄養予防のポイント

- 食欲がないときは
おかずを優先
して食べよう！
- 少しずつ
必ず1日3食
食べよう！
- 健康のために
塩分は控えめ
にしよう！
- こまめに
水分補給を
心がけよう！
- 楽しい共食の
機会をつくろう
- 肉・魚・卵・乳製品などの
動物性たんぱく質を十分に！

●定期健診を受けましょう

年を重ねると、唾液の分泌量の減少や歯茎の衰え、免疫力の低下による、口腔トラブルが起きやすくなります。特に虫歯や歯周病、入れ歯の不具合が目立ち、口腔ケアの必要性が高まります。お口は「**命の入り口**」とも言われるくらい、全身の健康と密接に関わっています。歯や歯茎が健康であれば、食べる楽しみを失わず元気に過ごせる時間が長くなります。通院が困難な方を対象に、ご自宅や施設等に訪問可能です。是非、訪問歯科をご活用ください。

医療法人 寛友会
浅賀歯科医院