

毎日の食事 しっかり 噛めていますか？

噛めるお口を維持しよう — 口腔機能低下症 —

☑ 口腔機能チェックリスト

- 歯磨きやうがいができない
- 口の中に食べ物が残る
- 話が聞き取りづらいつわられた
- 口がいつも乾いている・唾液が出ない
- うまく噛めない
- 食事の時間が長くなった
- 食べ物が口からこぼれる
- うまく飲み込めない・むせる

→ 3つ以上当てはまると**口腔機能低下症**の可能性ががあります

原因 01



口の中が不潔
むし歯や歯周病がある

原因 02



食べる力の衰え
栄養不足

原因 03



唾液の量が少ない



歯科医師
からの提案

自分では「よく噛めている」「硬い食べ物も食べられている」と思っている、加齢と共に口の中の機能は気が付かないうちに徐々に低下しています。これは口腔機能低下症と呼ばれます。口の機能が低下すると脳に刺激や栄養がいかなくなり、体力が衰え、健康な生活が送れなくなってしまいます。

噛む力の低下を早期に自覚することで、食べることを楽しみながら、ずっと元気にいられるようにしたいですね。早めに口周りの筋力トレーニングをすることで機能は回復します。噛む力を検査できる歯科医院もあります。ぜひ定期的な歯科検診にいらして下さい。

★ 相談できるかかりつけ歯科医をもちましょう