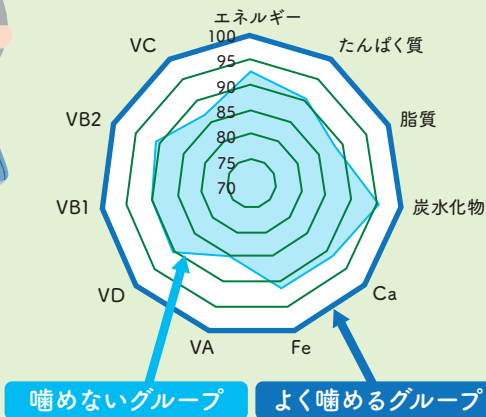


栄養の摂れる おくちですか？

食べる力が衰えると身体が栄養不足になります



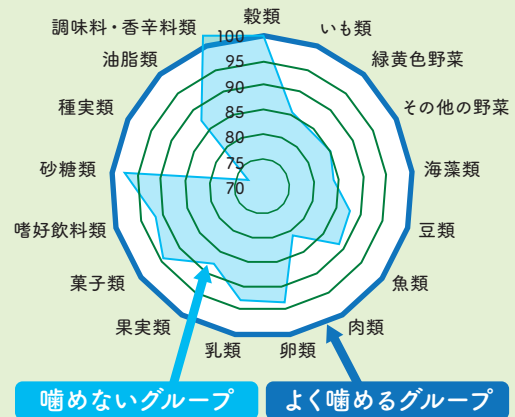
摂れる栄養素



※Ca: カルシウム、Fe: 鉄、VA: ビタミンA、VD: ビタミンD、VB1: ビタミンB1、VB2: ビタミンB2、VC: ビタミンC

咀嚼機能と栄養素等摂取量・食品群別摂取量

食べられる食品



本川佳子:高齢期の栄養ケア, 老年歯学 第34巻 第1号 81~85, 2019 より引用 ※一部改訂

こちらが食べられますか？

噛む、飲み込む機能が低下すると、柔らかいものを選んで食べるようになり、なんでも美味しく楽しく食べることが難しくなってきます。「噛める」「飲み込める」等のお口の機能を維持向上しておくことが重要です。

身体は、年齢が上がるにつれ徐々に衰えますが、お口の機能を整えることで、進行をゆるやかにすることができます。右図の食べ物は満遍なく食べられていますか？
自分の身体を自分で良くしていきましょう！



★ 相談できるかかりつけ歯科医をもちましょう。

一般社団法人
愛知県歯科医師会
AICHI DENTAL ASSOCIATION

