



# 歯っぴー通信



2020年  
10月

IITO DENTAL CLINIC

いいとう歯科クリニック

## 知っていますか？オーラルフレイル



歳をとると、20歳前後をベストに、だんだんと全身の機能低下が起こります。

介護を受けないといけない状態の前段階を「フレイル」といいますが、フレイルの症状の一つが「**オーラルフレイル**」です。

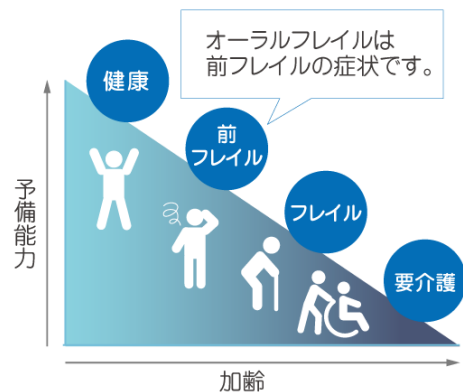
オーラルフレイルの症状には、

- ・固いものが噛めない
  - ・食べこぼすことが多くなる
  - ・よくむせる
  - ・滑舌が悪い
  - ・口の中が乾燥する
- などの症状が見られます。

「まだ老化なんて」という方も、将来要介護にならず、健康で自立した生活を維持するためには若い間から、**予防や対処**することで、フレイルになることを防ぐことができます。



「フレイル段階図」



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島勝矢

### お口の健康レシピ

ごぼうのかば焼き  
調理 時間 60分

全国の歯科医師会より

#### 【材料(5人前)】【分量】

- ごぼう(太めのもの) 2本
- 薄口しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ1



#### 【作り方】

- (1) ゴボウは5cmの長さに切り、2cmの厚さに切る。1日水にさらし、あく抜きする。
- (2) (1)を蒸し器で40分くらい蒸す。
- (3) (2)を棒で軽くたたいて丁寧に伸ばす
- (4) 片栗粉を薄くまぶし、油で二度揚げする。
- (5) 鍋に調味料を入れ、煮詰めてたれを作り、(4)をからめる。

## フレイル・オーラルフレイルの予防法！

- **好きな物をバランス良く食べましょう！**  
食欲を感じる食べ物・季節の食べ物から栄養を摂る
- **しっかり運動しましょう！**  
お口と全身の筋肉トレの両方を行いましょう
- **自分の好きなことを見つける！**  
精神的に充実すれば、身体の健康につながります



- **定期健診で衛生士のお口の掃除を受ける！**  
自分では磨けない部分をきれいにすれば口も健康
- **しっかり噛めるように歯を治しましょう！**  
不良な噛み合わせ、歯の無い部分はフレイルの原因
- **常にお口を湿潤状態に保ちましょう！**  
乾燥は、お肌にも口元にも大敵です



院長の挨拶コーナー

「スポーツの秋、食欲の秋ですね」



スポーツの秋、青空のもと、この時期には、健康づくりにお励みください。また、自然の恵みを食卓で満喫することができるのも、何物にも代えがたい、秋の喜びです。しっかりと食べて健康を保ちましょう。

IITO 飯藤産婦人科  
IITO DENTAL CLINIC

院長 飯藤孝晃  
大阪歯科大学卒業  
飯藤産婦人科と提携しております

IITO DENTAL CLINIC  
JR吹田駅前  
いいとう歯科クリニック

06-6155-8073

お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください