

健康ニュース No.37

防ごう！高齢者の低栄養!!

埴科地域包括医療協議会

事務局 千曲市桜堂500-2
千曲医師会内
TEL026-272-3011
監修 埴科歯科医師会

「おいしく食べられますか？」

前山安彦埴科歯科医師会長



「よく噛まない・むせる・食べこぼす・かつ舌が悪い」

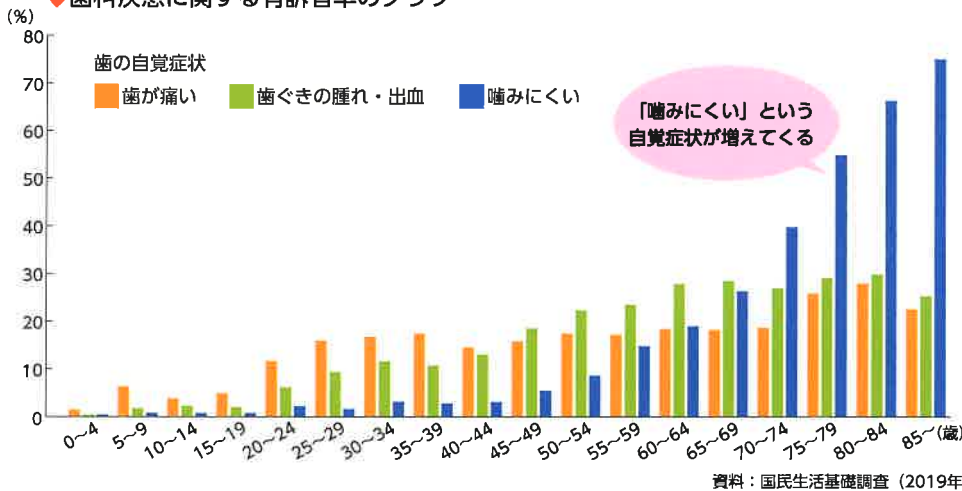
そんな症状が、オーラルフレイル（ささいなお口のおとろえ）の始まりです。痛みがないのでほっておくと低栄養につながりやがて心身機能低下し寝たきりになる可能性があります。

特に高齢者は筋肉になるタンパク質を摂取する必要があります。タンパク質をとるためには、しっかりと奥歯で噛めなくては食べられません。まずはかかりつけ歯科医院でチェックを受けましょう！

75歳以上の方の60%に近い方「噛みにくい」と回答しています



◆ 歯科疾患に関する有訴者率のグラフ



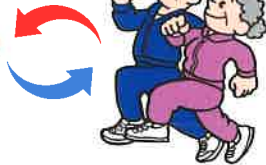
高齢者の口腔ケアの重要性

高齢者の方は口腔環境が健康状態と密接に関わっています。

健康な口腔環境を保つことには、以下のようなメリットがあります。



お口の健康



からだの健康

- 認知症などの脳機能の低下を防ぐ
- 健康増進と栄養失調の防止
- 誤嚥性肺炎の予防
- 生活習慣病（特に糖尿病）のリスク削減
- 運動機能の維持や向上

お忘れではありませんか？

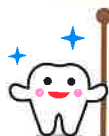
● 後期高齢者歯科口腔健診 (治療中、総入れ歯の方も可能)

令和5年度に75歳の誕生日を迎えた方
令和5年度に80歳の誕生日を迎えた方
広域連合から案内の封筒が届いた方
《健診内容》歯周病、歯（義歯かみ合わせ）
そしゃく、えん下、口腔がんの健診

《健診期間》

令和6年7月1日～12月30日

無料歯科健診に、早く出して健診にいかず!!



日頃からかかりつけの歯科で定期検診を受け、お口のトラブルを防ぎましょう