




6/4~6/10は

歯と口の健康週間

透析患者さんは唾液減少による乾燥や歯周病でオーラルフレイルになりやすいです。オーラルフレイルとは歯や口の機能が衰えた状態のこと。この状態が進行すると食事量の減少や体重減少へと繋がり低栄養となってしまいます。

簡単チェックリスト

質問	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？ (差し歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？ 	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、『該当』が2つ以上あるとオーラルフレイルです

予防するには…

よく噛んで食べる

- ・口回りの筋肉が鍛えられる
- ・唾液が出やすくなる
- ・噛む力と飲む力を強化

バランスよく食べる

- ・主食、主菜、副菜をできるだけ揃えて食べる
- ・肉、魚、卵などのたんぱく源は50~70g食べる

歯磨きをする

正しく歯磨きすることでむし歯や歯周病などを予防し、噛める歯を維持する

口を動かす

本・新聞の音読、お口の健口体操、ベコばんだ※、唾液腺マッサージ等で、口回りの筋肉と飲み込む力を強化する

人とのつながりをもつ

家族や友人と電話したり、散歩をして近所の人と会話するなど人と繋がりをもつことも大切

※ベコばんだ…舌圧トレーニング器具

