

今月の目標

年

月

①

②

7日	1
○	
△	
今日のできごと	

体調を記入

- 1 よい
- 2
- 3 ふつう
- 4
- 5 わるい

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
日		日		日		日		日		日		日	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	
今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと		今日のできごと	

今月のつばやき

指導者コメント記入欄

口腔機能を維持するのじゃ！ ～おいしく食べるために～



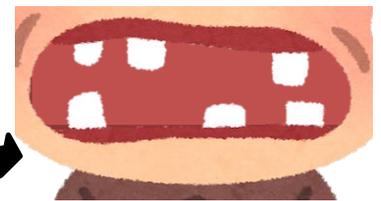
最近、食べづらいと思ったことはありませんか？多くの理由は、噛み合わせがなかったり、口の筋力低下です。噛み合わせは、歯の本数に関連しており、歯を失う理由の多くは、虫歯や歯周病です。そこで重要になるのが歯磨きです。歯磨きは、誰でもできる予防法です。食べづらさを放っておくと、栄養の偏りや不足につながってしまう場合があるため、歯磨きを行うとともに、噛み合わせや口の筋力を意識することが大切です。

$$\text{噛む力} = \text{咬合支持 (噛み合わせ)} \times \text{口の力強さ (筋力) 巧みな舌の動き} \times \text{認知機能}$$

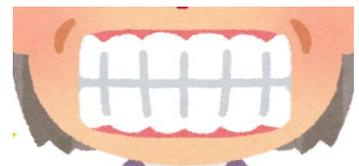
☞ しっかり食べるための噛む力は、噛み合わせ・口の筋力・認知機能の3要素が必要とされています。

・運動障害性咀嚼障害を伴う高齢者の食形態の決定

0-5本	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナ ・豆腐 ・うどん 	
6-17本	<ul style="list-style-type: none"> ・餃子 ・豚肉(薄切り) ・堅焼きせんべい 	
18-28本	<ul style="list-style-type: none"> ・タコ ・たくあん ・手羽先 ・ナッツ 	



噛み合わせがない場合は、入れ歯やブリッジなどの治療がおすすめです。



噛み合わせがある

食べ物をしっかり噛む（食べる）ために必要な歯の本数

噛む力を高めるために

「さきいか」を奥歯でしっかり噛むのじゃ。舌を使って右側で噛んだり、左側で噛んだりするとよいぞ！



噛む動作は、噛む力や舌の機能を使い、咀嚼能力の維持につながるからおすすめじゃよ。

