

精神的

意欲低下、
うつ

社会的

閉じこもり

身体的

低栄養
口の機能低下
転倒の増加

フレイルをご存知ですか？

「フレイル(虚弱)」とは、健康な状態と介護を必要とする中間の状態を意味します。フレイルの前段階として「**オーラルフレイル**」というお口の機能の低下がみられます。歯科医院ではオーラルフレイル予防のためのお口の機能の維持・向上と栄養に関するサポートを行っています。

目指せ **8029**(ハチマルニク)

幼少期・学童期



成人期



高齢期



一生を健康に過ごすために
「**かかりつけ歯科医院**」
で定期検診を受けましょう。



健やかな人生をおくるために
見直しませんか！

歯の健康と食事

子供のころからの積み重ねが
健康な歯とお口の機能を維持し、
生涯を通しての健康を約束してくれます。



ハチ マル ニ ク
8029

HACHIMARU NIKU

肉を始めとしたタンパク質を食べて
フレイル(虚弱)を予防しましょう！



一般社団法人 千葉県歯科医師会



フレイル予防のための 栄養について

特に
タンパク質

筋肉が衰えると「フレイル」という状態に陥りやすくなります。
一定の筋肉量を維持するためには良質なタンパク質をとることが必要となります。
一日のタンパク質摂取量の目安は、

体重(kg)×1.0~1.2g(体重50kgの場合、50~60g)となります。

タンパク質は動物性・植物性の食品でバランスよくとることが大切です。
そのためには肉をしっかり食べることができるお口の状態であることが必要となります。

合計約**53g**の
タンパク質が取れます。



豚ロース肉
(焼き)50g(約13g)



鮭
(焼き)70g(約20g)



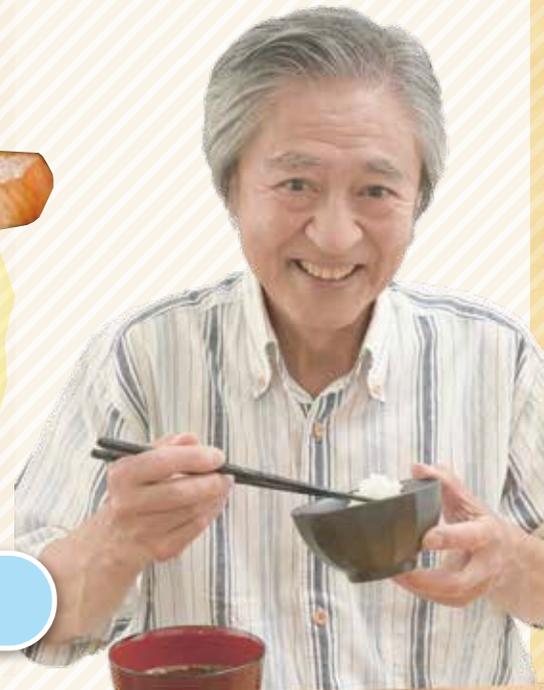
卵
50g(約6g)



納豆
50g(約8g)



牛乳
180g(約6g)



こんなことはありませんか？

1つでも当てはまることが
あれば**歯科医に相談を!**



お口の機能低下 早期発見リスト

- かめない、かみにくい食べ物がある
- 歯が抜けたまま放置している、
入れ歯のトラブルを放置してい
かみにくいことがある
- 滑舌が悪い
- 舌が汚れている
- 口が渴いている
- 飲み物や汁物でむせることがある
- 食事に時間がかかる
- 歯によく食べ物がつまる
- 食事を食べこぼすことが増えた

※()内はタンパク質量の目安

出典:『3本の矢でフレイルを防ごう』監修:東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会<フレイル班>
発行:(株)社会保険出版社