

お口のくち

健康情報室

老化により心身の活力が低下している状態のことを「フレイル」といいます。フレイルに陥ることなく健康で長生きし、仮に入院したとしても、退院後は社会に復帰して元気に生活していく。そんな高齢者になるには、口腔機能を維持・向上させるとともに、良質なたんぱく質を摂取して低栄養状態を防いでいくことが大切になります。

たんぱく質で健康維持

県歯科医師会では、2018年度から「8029（ハチマル肉）運動」をスタートさせました。80歳になっても肉（たんぱく質）を食べて元気な高齢者を増やしていこうという運動です。健康な時やフレイルに陥った時、療養や介護を必要とする時など様々な場面を想定し、たんぱく質を取る重要性を発信したり、食に関する支援をしたりしています。

18日はイオンモール幕張新都心（千葉市美浜区）で、歯の健康チェックや口臭測定ができる「ジャスト・ミート！

8029フェスティバル」を開催予定です。午前10時から午後4時までで、参加無料。詳しくは当歯科医師会（043・241・6473）までお問い合わせください。

（千葉県歯科医師会）



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん（千葉ご当地版）