



フレあえル



フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ | 健口生活でフレイル予防！

食べることは命の源。栄養だけでなく、味わいや香り、食事の楽しみなども心の栄養になります。今月は、旬の食材を味わい、よく噛み、しっかり飲み込む「**健口生活**」について掲載します。

歯の本数と「食べられるもの」の関係

歯の本数が減ると、硬いものを噛む力が弱まり、食べられる食品の種類が少なくなります。

一方で、しっかり噛める人ほど、幅広い食事を楽しめ、栄養バランスも整いやすくなります。

歯の本数	食べられるものの傾向
18～28本	硬いものをしっかり噛める
6～17本	やわらかめ中心になる
0～5本	やわらかい食品が多くなる

食品例



【出典】老人健康法に基づく歯の健康教育資料。

入れ歯の効果とアンチエイジング

（歯の本数が減ってしまった場合でも）自分に合った入れ歯を使うことで、見た目や体の若々しさを保ち、毎日の生活がより快適になります。



自分に合った入れ歯の効果



その1 食事が楽しくなる

噛み合わせが整い、好みの料理を
おいしく味わう喜びが増す

その2 表情が豊かになる

顔の筋肉がよく動くようになり、
表情も明るくなる

その3 内臓も元気になる

よく噛むことで消化吸収が良くなり、
内臓への負担が減る

その4 姿勢が安定する

噛み合わせのバランスが整うことで、
背筋が伸びやすくなる

歯も含めたお口のささいな衰え

オーラルフレイルに早めに気づこう！

✓硬いものが食べにくくなった ✓お茶や汁物でむせることがある ✓口の渇きが気になる 等
これらはオーラルフレイルのサインです。早めの気づきがフレイル予防・対策の鍵になります！

レベル1

口の健康への
無関心

レベル2

口のささいな
トラブル

レベル3

口の
機能低下

レベル4

食べる機能の
障がい

レベル5

フレイル・
要介護

レベル1・2の段階で
早めに気づき、対策を！

【出典】日本歯科医師会、オーラルフレイル対応マニュアルより一部改変。

お口の機能をアップ！

早口言葉 よっかいち編

顔の筋肉を動かすことで滑舌が良くなり、表情も豊かに😊
唾液の分泌や脳の活性化にもつながります！

★時間を決めて「お口の体操」として取り入れましょう♪



大きな声ではっきり発音しましょう

おいわけ	めいすい	アイウエオ
かわごえ	かりよく	カキクケコ
すいざわ	ちゃばたけ	サシスセソ
たるさか	さかみち	タチツテト
ながもち	てみやげ	ナニヌネノ
とんてき	ぱくぱく	パピプペポ
まこもの	クッキー	マミムメモ
やきもの	ばんこ	ヤイユエヨ
らくらく	こうそく	ラリルレロ
クスノキ	サルビア	ユリカモメ



作成

一般社団法人 四日市歯科医師会
口腔ケアステーション 歯科衛生士



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp

発行元への印刷依頼は受け付けておりませんのでご了承ください。