



山田歯科通信



～健康から人と社会を元気にする～

Vol.27 2020年12月発行

山田歯科クリニック TEL.0467-82-1180

発行人:TC 春日晶子



オーラルフレイルって



NHK あさイチ「知らないと怖いオーラルフレイル」で放送されました

介護を必要としない毎日を過ごすためにも、オーラルフレイルの症状にできるだけ早く気づき、予防や改善をしましょう。

オーラルフレイルの検査や予防、 トレーニングも行っています。

担当や受付にお申し出ください



神奈川県歯科医師会 オーラルフレイルハンドブックより引用

オーラルフレイルとは Oral(口腔)Frailty(虚弱)とあるように歯や口の衰えを表し、**老化のはじまりを示すサイン**とも言われています。

食事のときに**むせる**ようになった、**硬い物が食べにくくなった**、など、**お口のささいな衰え**を放置すると、お口の機能の低下や食べる機能の障害、さらには心身機能の低下や低栄養や**誤えん性肺炎**、**認知症**など、さまざまな病気につながります。

約3年前、東京大学は、高齢者約2,000人を対象にした調査で、オーラルフレイルの人は、そうでない人に比べ、**4年後の死亡リスクが2.09倍**、**要介護リスクが2.35倍**になると発表しました。



0467-82-1180

ささいな衰えを見逃すな
オーラルフレイル・チェック

- 残っている歯が20本未満
- 咀嚼(噛む)力が弱い
- 舌の力が弱い
- 滑舌の低下
- 硬い食品が食べづらい
- むせが増えてきた



上記3項目以上に該当したら
「口の動きが衰えている」と考えられる。

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授提供

お出汁は飲むサプリメント！

出汁のイメージと言えばおそらく多くの方は「料理の美味しさを作るもの」だと思われます。それは確かに事実なのですが、実は美味しさを左右するものだけではない、ということが最近広まってきています。

驚くことに**疲労回復効果**や**心の安定**、健康に良い効果をもたらしてくれます。当院がおすすめする「なないろ栄養おだし」は、成長期の子どもに大事な7つの栄養が含まれています。一般的な顆粒だしに比べて、**たんぱく質は約3倍、カルシウム約56倍、鉄は約13倍**含まれるなど、**100%天然素材**だからこそ実現できる高い栄養価のだしパックになっています。

お口の組織も栄養から作られており、お出汁には必要な栄養がたっぷり含まれています。

日本に昔から伝わる馴染みのお出汁。必ず体に良い効果をもたらしてくれます。お出汁を使って色んなお料理を美味しく味わい、もっと健康になりませんか？



なないろ栄養おだし

20包入り

定価 1,950 円(税込)

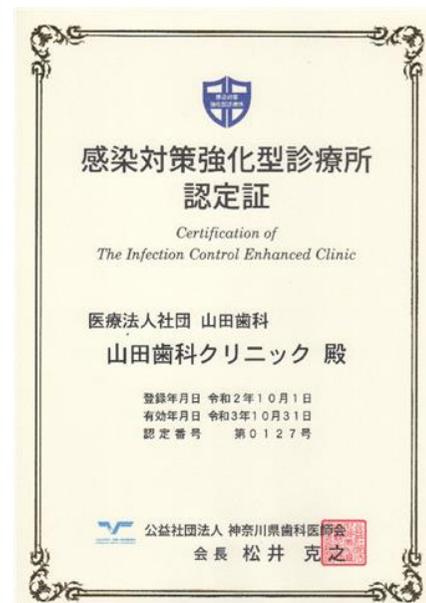
インターネットにて購入できます



どうぞご安心下さい！

神奈川県歯科医師会で
定めた感染防止対策の厳しい
基準をクリアし、県下約5000件
の歯科診療所の中で127番目に
感染対策強化型診療所に認定
されました。

(令和2年10月1日)



編集後記

今年は新型コロナの影響により、不測の事態に見舞われた年でした。不安な思いで過ごされている方も多いと思いますが変わらずに通院して下さい、ありがとうございます。

今回ご紹介したお出汁でお味噌汁を飲みましたが、コクが深くてとても美味しかったです。出汁をとった後もご飯の上にふりかけとしても食べられ、一度で二回楽しめます♪Withコロナの中にも楽しみを見つけ皆様が健やかに過ごされたいと思いますようお口から支援いたします。(S.K.)

～お知らせ～

年末年始は12月30日から1月3日まで休診となります。

