

▶**硬い食べ物を避けていると「低栄養」の原因に！**

加齢により歯ぐきが弱くなり、あごの筋力が低下すると、噛む力や飲み込む力が落ちます。この状態を放っておくと、硬い食べ物が食べられなくなり、食事が偏ってしまいます。

噛む力は、60歳を過ぎると急激に弱くなります。大きな原因として歯の数の減少、そして噛むことに必要な筋力の低下が挙げられます。食べられるものが限られてしまうことは、栄養摂取に影響を及ぼし、「低栄養」を招くことになります。

時間をかけて、しっかりと噛んで、噛む力を維持することが健康長寿の条件には必要です。

▶**歯を抜けたままにすると、認知機能の低下に！**

歯周病などで歯を失って噛み合わせに問題があると、からだのバランスが不安定になり、転倒するなどの恐れが増えます。

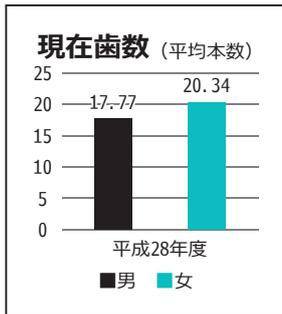
また、脳への刺激が低下し、認知機能の低下を招きやすいので注意が必要です。



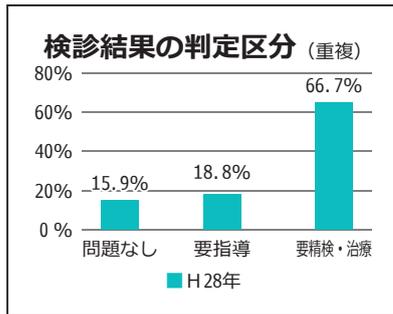
【無料の歯科健診】

平成27年度から後期高齢者医療広域連合では歯科健診事業を実施し、75歳になられた方に対して、無料で歯科健診を行っています。

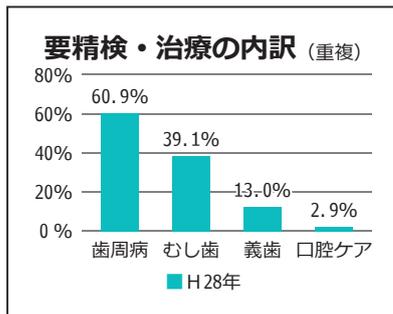
【75歳の方の歯科健診結果】



20本以上、歯があればほとんどの食品を噛むことができます。平成28年度結果から、男性の平均本数は、20本を下回っていることがわかります。



健診の結果、圧倒的に「要精密検査・治療」が必要な方が多いことがわかりました。



「要精密検査・治療」が必要と判断された方の多くは、「歯周病」によるものでした。

よく噛んで食べることが全身の健康と関係していますので、定期的に歯科健診を受診し、お口の機能を維持しましょう。

脳いきいき教室 (無料)

月ごとのテーマにそった話と楽しく頭を使いながらの軽い運動をします。

3/23(金) 13:30~15:15

市民交流センター 1~3会議室

申込み不要

もの忘れ相談 (無料)

認知症初期集中支援チームスタッフ(看護師等)が相談をお受けします。

3/13(火) 13:30~

市役所3階 第5会議室

要予約(前日までに申込み)



健康長寿のためには、さきイカ・たくあんが食べられるような噛む力を維持することが大切です。

守ろう！噛む力

高年齢福祉課 高齢者支援係

