



発行：イースト歯科クリニック
 カリエスフリー（むし歯ゼロ）推進部
 〒732-0814
 広島市南区段原南1-3-53 広島イーストビル2F
 Tel: 082-567-0505 Fax: 082-567-2323
 ホームページ: <http://www.east-d.jp>



イースト歯科クリニック [検索](#)

イースト歯科クリニック医院理念

予防は治療に勝る



機能歯(自歯+義歯)20本以上の歯で 咬む力を維持しましょう!

疫学調査で、咬む力があって「なんでも咬んで食べられる」人や、自分の歯が少なくなっても義歯（入れ歯）を入れて「機能する歯が合計20本以上ある」人は、健康長寿だということが分かっています。

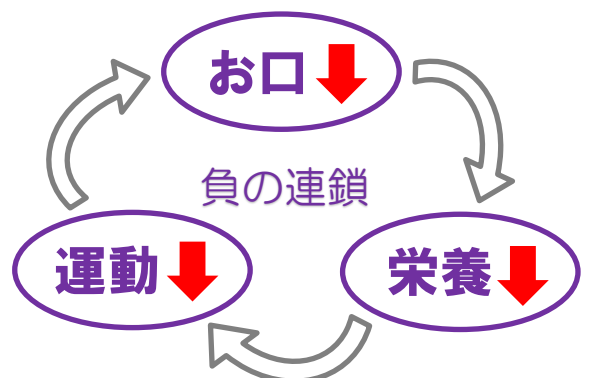
オーラルフレイル ～当てはまるものはありますか？～

1. 食欲がない
2. むせる
3. 自分の歯が少ない
4. 口が乾く
5. やわらかいものばかり食べる
6. 滑舌が悪い



「オーラルフレイル」とは「口腔の虚弱」という意味です。滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、咬めない食品が増えるなどの、ささいな口腔機能の低下から始まります。

お口の機能が低下すると栄養状態が悪化して、運動機能が低下、さらにまたお口の機能が下がるという“負の連鎖”になります。



フレイル対策は「栄養」が鍵になります。食事を楽しみながら、しっかり栄養を摂ることができる、健康なお口作りのお手伝いをさせて下さい。定期的なメンテナンスを続けて、お口や全身の健康寿命を延ばしましょう。

引用・参照：広島市歯科医師会 HP
 広島県歯科医師会 HP
 日本歯科医師会

★休診日や矯正日はホームページにてご確認ください。