



こんにちは。新緑の若葉に清々しさを感じる季節になりました。
今回は、『オーラルフレイル』についてご紹介いたします。

オーラルフレイルとは

オーラルフレイルとは、歯や口腔の機能が衰えた状態のことです。
水分でむせる、口の中がよく乾く、以前より堅いものが食べられなくなった等に当てはまる場合はオーラルフレイルの可能性がります。
オーラルフレイルが進行すると、口腔機能の低下による食事摂取量の減少や体重減少へと繋がり、低栄養状態を招くおそれがあります。

オーラルフレイル予防・改善のための対策

- 口腔内を清潔に保つ
- 口腔機能を保つまたは改善するために口腔体操等のトレーニングを行う
- 定期的な歯科受診



食べる力が衰えたからといってむやみに食材を制限したり、なんでもペースト状にしたりするのはなく、個人の食べる力に合わせた調理の工夫や、食材選びをすることが大切です。

食べにくい食材の特徴

- サラサラのもの
→水、お茶などの飲料・汁物等
- バラバラになるもの
→こんにゃく・かまぼこ・繊維のかたい野菜・ひき肉
- パサつくもの
→イモ類・パン類・ゆで卵等
- べたつきがあるもの・貼りつきやすいもの
→もち・団子・のり・わかめ等
- 液体と固形の混ざっているもの
→雑炊・水分の多い果物
- 酸味の強いもの・きな粉などのまぶした粉類



調理や食べ方の工夫

- 食べやすいサイズに切り、軟らかく加熱する。
- パンなどのパサつきのある食品は、油脂を添加してなめらかにする。(カロリーアップとしても◎)
- 水分には適切な量のとろみ付けをする。(とろみが強い＝必ずしも飲み込みやすいというわけではありません。)

• 少量でエネルギーを摂れるような補助食品を活用するのも良いでしょう。ユニバーサルデザインフード*の利用もおすすめです。

お食事についてのご相談

医療法人社団千歯会 〒299-3244 千葉県大網白里市南玉 136-6

tel: 0475-77-7733 fax: 0475-53-6677 管理栄養士 室屋・小川



*日常の食事から、介護食までお使いいただける食べやすさに配慮した食品です。かたさや粘度に応じて4段階に区分されています。