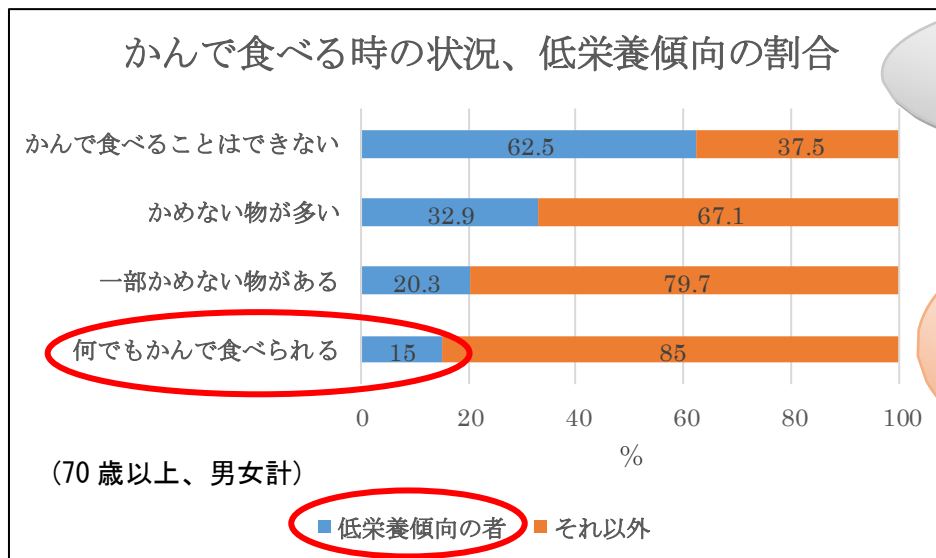


～よくかんで「低栄養」を防ぎましょう～

「低栄養」とは

- エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が摂れていない状態をいいます。
- 高齢になると、食べ物を“よくかんで飲み込むこと”ができなくなる、消化・吸収機能の低下等で、必要な栄養素や水分が十分に摂れなくなる傾向がみられます。
- 貧血・脳出血、筋力や免疫力の低下等の原因となり、気力の低下、病気、骨折をしやすくなる等の健康被害を及ぼすおそれがあるので、注意が必要です。

よくかむと「低栄養」になりにくい



参考：「2013年国民健康・栄養調査結果の概要」

「低栄養」によって
寝たきりになるおそれも！

食べることは、
体力・筋力の保持・回復、
喜び・楽しみ、
生きる意欲につながります

**口のケアや入れ歯で、よくかめるようになりたい。
そんな時は、気軽に歯科医師に相談して下さい！！**

参考：全国保険医団体連合会『入院・介護と口腔』