

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

全身の健康のためにオーラルフレイル対策をしよう

噛む回数が少ないと全身の健康に影響する

オーラルフレイル=口の虚弱という意味で、食べこぼしやむせ、硬いものが噛みにくいという“些細なトラブル”から始まります。積み重なることで、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身機能の低下までつながる危険があります。**要介護状態を早める重大な要因**にもなるため、早期に気づき、予防することが大切です。



まずは自分のお口の健康状態をチェックしてみよう！

	はい	いいえ
半年前と比べてかたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている（失った歯がある）	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて外出が少なくなった	1	0
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

あなたの合計は

点

オーラルフレイルの

危険性は？

0-2 点	  	危険性	低い
3 点	  	危険性	あり
4 点以上	  	危険性	高い！

参考文献：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規 飯島勝矢 代表

歯科健診を定期的に受け、お口の健康を維持しましょう

市ではオトクに受けられる歯周病検診を6月から実施

【対象者】今年度中に **20・30・40・50・60・70** 歳となる見附市民

【受診期間】令和7年6月1日(日)～11月30日(日)

【受診方法】市から郵送されたご案内を読み、各自で歯科医院にご予約ください

オトクな検診は
10年に1度だけ
この機会をお見逃しなく



【目安は1口30回以上】よく噛んで、ゆっくり食べることがポイント

●よく噛むことのメリット

むし歯、歯周病、口臭の予防

だ液の分泌量 UP

がんを予防

言葉の発音がきれいに



全身体力の向上

味覚の発達

脳の働きを活発

胃腸の働きをよくする

食べ過ぎを予防

早食いを予防し
肥満防止にも
効果的です☆



●噛む回数を増やす調理法の工夫

噛み応えのある食品を取り入れる 	大きめにカットする 	皮つきのままで食べる 	調理時間を短めにする
---------------------	---------------	----------------	----------------

☆6月は食育月間☆ 健幸フェスタに参加して、バランスの良い食生活を体験しませんか

【開催日時】6月29日(日) 9:00～15:00

【開催場所】ネーブルみつけ

