



食欲の秋を前に！／

お口の夏バテと見えない衰えを防ぎましょう！

毎日厳しい暑さが続いていますね☀

8月は暑さによる食欲低下から、そうめんなどの

「柔らかくて喉越しが良いもの」ばかりに食事が偏りがちです！

しかし、柔らかいものばかり食べていると、

お口の筋肉が気づかないうちに衰えてしまう原因になります！

今回は、いま医療界で注目されている

「口腔機能低下症」についてお伝えします！



🔍 2人に1人が該当？驚きのお口の衰え

口腔機能低下症とは、噛む・飲み込む・話すといった

「お口の機能」が低下する病気です！

高齢者の病気と思われがちですが、

実は驚きのデータがあります。

○50代・60代：すでに**4割～6割**の方に衰えが始まっている

○65歳以上：なんと**「2人に1人（約5割）」**が該当

歯が何本残っていても、お口の「筋肉」や「神経」は使わないと
あっという間に弱ってしまいます。



△あなたのお口は大丈夫？セルフチェック

以下の項目に、**ひとつでも当てはまるもの**はありますか？

- ☑食事中や、お茶を飲むときに「むせる」
- ☑お肉やタコなど、硬いものが噛みにくくなった
- ☑くちが乾きやすく、パサつくものが苦手
- ☑食べこぼしが増えた、口の中に食べ物が残る
- ☑滑舌が悪くなった（サ行・タ行が言いにくい）



これらはお口からの**「黄色信号」**です。

放置すると、食べられるものが減って**「低栄養」**になり

全身の筋力低下や**要介護リスク**が高まります。

💡 痛くない！保険でできる 「お口の健康診断」

お口の衰えは、早期発見し、
トレーニングを行えば
しっかりと元の健康な状態に
回復させることができます🌟

当院では、専用の機器を使い
「痛みのない検査」を

クリーニングと一緒に
行うことが可能です！

これらの精密検査は

「健康保険」が適用されます！

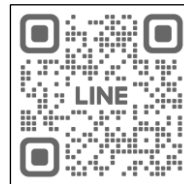
どうぞご安心ください🌟

【検査内容例】

- ・甘いグミを20秒間噛んで
測る検査（グルコセンサー検査）
- ・小さな風船をペコッと
つぶす検査（舌圧検査）
- ・マイクに向かって
「パ・タ・カ」発音テスト
（オーラルディアドコキネシス）

当院管理栄養士の
LINEアカウントは
➡こちら➡

お気軽に
ご相談くださいね！



ID：@365uwmda