

お口の基礎知識編①

お口には、①食べる・飲み込む、②話す、③息をするの3つの機能があり、筋肉や骨と同じように年をとると衰えていきます。

皆さんは、こんなことは気になりませんか？

最近むせやすいわ…



・飲み込む力や働きが弱まると、つばや食べ物が誤って気管に入ったり、のどに詰まったりすることがあります。

お口の
体操編

1 ページへ

口が渇いた感じが
あるなあ…



・だえきの出が少なくなると、飲み込みにくくなります。
・口の中の菌が多くなり、肺炎を起しやすくなります。

お口の
お手入れ編
4 ページへ

お口の
体操編

1 ページへ

固いものが
噛めなくなってきた…



・食べ物を噛んで処理する働きが低下しています。
・柔らかいものばかり食べていると、噛む力がますます弱くなります。

お口の
体操編

1 ページへ

入れ歯編
11 ページへ

お口の基礎知識編②

～おいしく食べるために必要な歯の本数～

18～28歯



スルメイカ



堅焼きせんべい



フランスパン



たくあん

6～17歯



れんこん



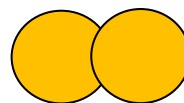
おこわ



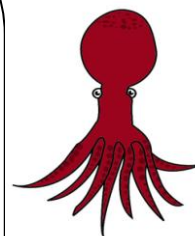
豚肉(薄切り)



かまぼこ



せんべい



酢ダコ

0～5歯



バナナ



ナスの煮付け



うどん



きんぴら
ごぼう

↑「老人保健法に基づく歯の健康教育、歯の健康相談の担当者となったら」
榊原悠紀田郎編集より（(株)ヒョウロン・パブリッシャーズ）

バランスの良い食事をしっかり噛んで、おいしく食べるためには…

- ① 自分の歯を健康に保つこと
- ② 歯がなくなったところには入れ歯を入れること

が大切です！！

お口の基礎知識編③

～噛みやすくする調理の工夫～

①食べやすい大きさに切る



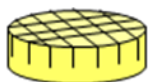
5mm 角くらい



5mm くらいの厚さ

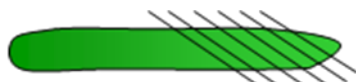
③切り込みを入れる

【かのか状に切る】



たくあん、
こんにゃく、
イカ、タコ、魚など

【じゃばらに切る】



きゅうりの表面と裏面から
途中まで切り込みを入れる。

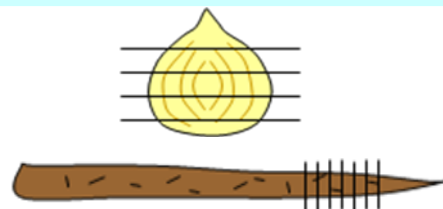


一口大に切り分ける。

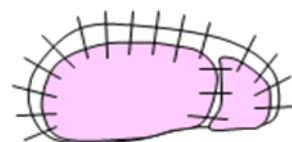
⑥うすっぺらい葉野菜 などは丸めて厚みをだす



②せんいを断ち切るように切る

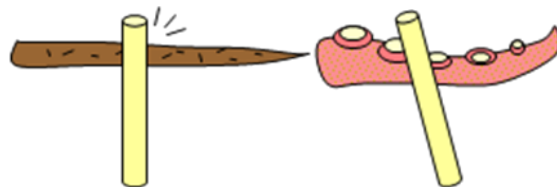


④肉は、すじ切りをする



薄切り肉を重ねて使ったり、
ひき肉を利用するのもよい。

⑤たたいてやわらかくする



生タコやごぼうなどは、たた
いてやわらかくしてから煮る。

⑦やわらかく煮る

かたいパンは、牛乳に浸して
煮る。

圧力鍋を利用すると、肉類や
かたい野菜も短時間でやわら
かくなる。