

2025年3月号 No.261

こんにちは！歯科衛生士の田邊です。
3月に入りまだ寒さは続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
別れの時期でもありますが、新学期・新年度も頑張っ
て行きましょう！！



今月は歯の損失についてです！

高齢者では虫歯や歯周病などによっ
て多くの歯を失うことで口の機能が
低下し、食生活に支障をきたして十
分な栄養が取れなくなると低栄養の
リスクが高まります。高齢者の低栄
養は筋肉量の減少によるサルコペニ
アやロコモティブシンドローム(運動
器症候群)につながり、要介護となる
リスクを高めます。



サルコペニアとは？

加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のこと

ロコモティブシンドロームとは？

運動器の障害により移動機能の低下をきたすこと
運動器とは骨・関節・筋肉・神経を含めたものであり、体を
動かすために必要な器官のこと

年齢を重ねるとエネルギーの必要量は減りますが
たんぱく質の必要量は **若い頃より多く必要です！**

たんぱく質摂取推奨量(1日あたり)
男性65g 女性50g
これ以上取りたい！



毎日これだけの量が必要です！

				
鶏もも肉 80g	鮭1切れ 70g	生卵1個 50g	納豆 1パック	牛乳 200ml
たんぱく質			50g	
約13.3g	約15.7g	約6.2g	約8.3g	約6.8g

予防するには日頃からの運動と食事が大切です！
最低でも歯の本数が20本はないと美味しく食事を取ることはなかなか難しいと
言われています。

ご自身の歯は何本残っているかご存知ですか？
痛みがないからいいやと放置している歯はありませんか？
歯医者さんが久しぶりな方こそ、ぜひお口のチェックを受けてみてください。

休診日のお知らせ
3月6・13・27日(木)は休診です
17(月)は、院長出張のため休診です
よろしくお願いいたします！

