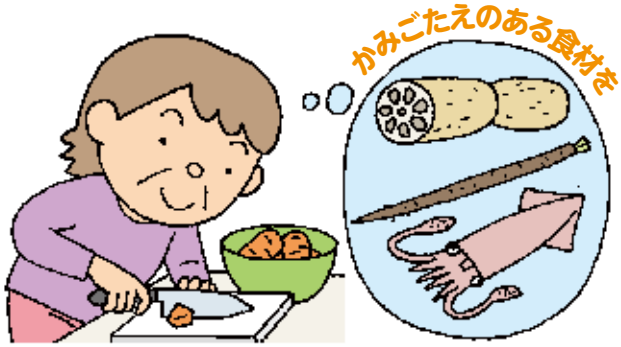
# 「生活改善」で オーラルフレイルを防ごう

日常生活にひと工夫をくわえることで、歯と口の健康を維持・改善することができます。ちょっとしたライフスタイルの改善でオーラルフレイルを防ぎましょう。

## ライフスタイルの改善

### 「食事」にひと工夫

「かむ力」が衰えはじめると、やわらかい食材ばかりを選びがちになり、栄養バランスも崩れます。かみごたえのある食材をメニューに一品取り入れるだけでも、かむ機能を維持・向上させるトレーニングになります。




### かみごたえのある食事の工夫

#### 食材の工夫

- にんじん、れんこん、ごぼうなどの根菜類
- こんぶ、わかめなどの海藻類
- たこ、いかなどの魚介類や干物
- その他に玄米、たくあん、ナッツ類など

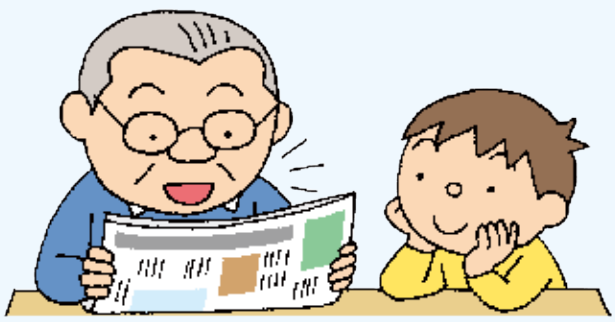
#### 調理の工夫

- 食材はあえて「薄く小さく」ではなく「厚く大きく」切る。
- 食材の繊維を断ち切るのではなく、乱切りなどにして繊維を残す。
- ゆですぎ、煮すぎ、炒めすぎに注意して食材に歯ごたえを残す。

※無理のない範囲で行いましょう。

### 「読むこと」にひと工夫

本、新聞、雑誌などを読むときに「音読」をしましょう。口を動かし発声することで口腔機能がアップします。



### 「人づきあい」にひと工夫

意識的に外出する機会を増やして、人とたくさん話せるサークルやイベントに積極的に参加しましょう。

