



11月8日は、いい歯の日！



11月8日は、「いい歯」、「118」の語呂合わせで「いい歯の日」です！

日本歯科医師会は、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに「8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」を推進しています。その「8020運動」の一環として、11月8日を「いい歯の日」と設定しました。

60歳で24本！

80歳で20本！



ハチマル・ニイマル 8020運動

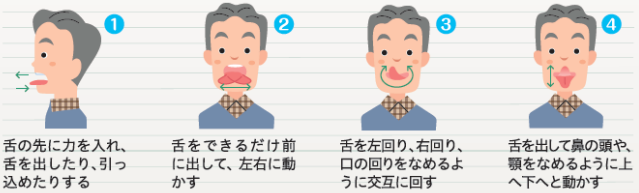
80歳以上になっても、20歯以上の自分の歯を保ち、生涯にわたり、自分の歯でおしく食べられるようにしようという運動。80歳以上で20歯以上の歯をもつ人の割合は20%を超え、この10年間で2倍に増加しています。

唾液腺マッサージ

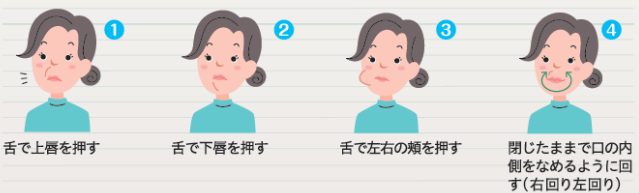
唾液腺を直接刺激して、唾液の分泌を実感しましょう。ストレスや緊張で、口の渇きや粘つきを感じたときにも効果的です。



舌体操 / 口を開けて(それぞれ5回ずつ)



舌体操 / 口を閉じて(それぞれ5回ずつ)



口腔機能の維持をするために

◎食事はよく噛んで食べましょう！

噛むことであごの筋肉がきたえられます👍

また、唾液によって細菌を洗い流して口腔を清潔に保ち、炎症を起こしにくくします🌟

◎舌体操や唾液腺マッサージを取り入れましょう！
口腔機能は40代頃から低下しやすくなります。

トレーニングして大幅な機能低下を防ぎましょう😊

栄養だより

2023年11月
第145号
発行 万寿苑栄養課

11月のピックアップメニュー！

6 グラタン	7 ポトフ	8 すき焼き風	10 お好み焼き	4 醤油ラーメン
13 かやくご飯	15 たぬきそば	22 海鮮丼	24 さつまいものポタージュ	25 おでん
	27 里芋コロッケ			