

*** 総入れ歯になったら ***



●よりもと歯科
院長 依本 卓見

歯はたとえ最後の1本になっても大事に残すことが大切なのですが、やむを得ず全部抜けてしまった場合は、総入れ歯と上手に付き合っていかなければなりません。

歯がなくても歯ぐきで食事をしている人がいますが、これではやわらかい食べ物しか咀嚼することができません。

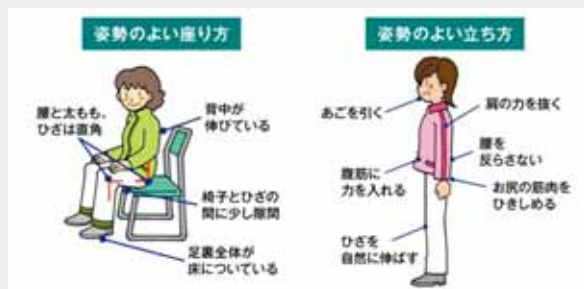
総入れ歯はだ液を介して入れ歯の床の部分があごの粘膜に密着して機能します。また舌や唇、頬などが微妙に調節することで自分の口に合ったものになっていきます。

あごの粘膜は部位によってその厚さや弾力が異なります。この上に固い一塊の入れ歯が乗るわけですから、合わないところが出てくるのは仕方ありません。合わないところは歯科医院で調節してもらいながら、時間をかけて入れ歯に慣れていくことが大切です。

合わない入れ歯を長期間使用していると、あごの骨が減るのを早めたり、誤った「かみ癖」がついたりしてしまいます。

ご自身としては特に問題がなくても、かかりつけの歯科医院で定期的な検診をしていく必要があります。

ふだんから姿勢のよい「座り方」「立ち方」を意識するだけでも、腹筋・背筋の刺激には有効です。例えば、デスクワークや電車・バスでの座り方、立ち方を意識するのは、今日からでもできそうです。姿勢ひとつで外見も若々しくみえます。



【姿勢が悪くなると?】・腰が曲がって、背が低くなる・老けてみられやすくなる(若さが失われる)・肩こりや腰痛を引き起こす原因となる・背筋、腹筋などが更に衰える



「栄養」とは、タンパク質を
予防対策は栄養、身体活動、
社会参加の三位一体です。
予防対策がカギになります。
ごすには「フレイル(虚弱)」の
家族や友人、地域の人達とつ
なかり、社会参加しながら毎
日を送る、そんな高齢期を過
ごすには「フレイル(虚弱)」の
も、いつまでも元気に活動し
ながら、社会参加しながら毎
日を送る、そんな高齢期を過
ごすには「フレイル(虚弱)」の

とり、バランスよく食事をし、水分も十分に摂取することです。「身体活動(運動)」とは、歩いたり筋トレをすることです。「社会参加」とは、就労や余暇活動、ボランティアなどに取り組みことです。(厚生労働省の解説より)
芦別市も冬期を迎え、体を動かすことが少なくなっています。無理なく毎日室内でできる椅子を使った「筋力維持運動図」(左図)を参考に行ってみてください。

食育だより

健康長寿に向けてフレイル(虚弱)予防対策

芦別地区栄養士会

ズッキーニと塩昆布の Pasta



1人分のカロリー【327Kcal】
提供：芦別地区栄養士会

ズッキーニは約95%が水分ですが、ビタミンやミネラルを中心に多くの栄養素が含まれており、中でも豊富なのがカリウムや葉酸など。

カリウムは体の浸透圧や血圧を整える働きがあり、葉酸は血をつくることや細胞の生まれ変わりを助ける栄養素です。

▶材料 2人分.....
・ズッキーニ100g・オリーブオイル大さじ1・塩昆布7g・塩(茹で用)適量・乾スパゲティ140g・茹で汁お玉1/2杯程度・バター5g・粉チーズ小さじ2・黒コショウ少々

- ▶作り方.....
- ①ズッキーニのヘタを切り落とし、4~5cm長さの千切りにする。
 - ②鍋にお湯を沸かし塩を入れ、スパゲティを表記より1分短めに茹でる。
 - ③フライパンにオリーブオイルを入れ、中火でズッキーニを炒め、塩昆布を加える。
 - ④③に茹で汁を入れ、茹でたスパゲティと合わせる。火を止めてバターと黒コショウを入れてよく混ぜる。
 - ⑤皿に盛り付け、粉チーズをふる。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ