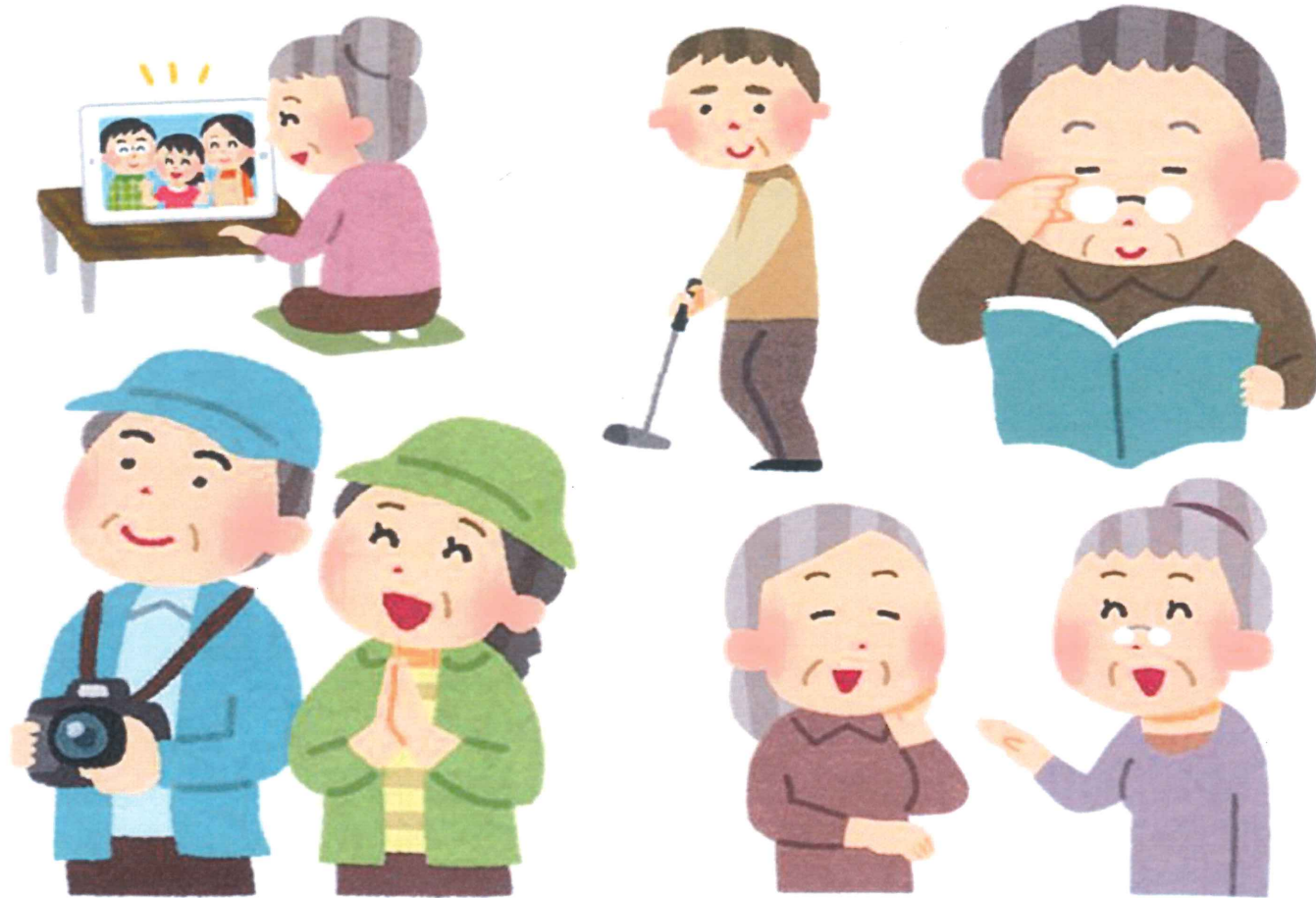


げんきにいきいき 歯っぴーな人生を



フレイル予防の 鍵は食べる力





むせる、
食べこぼす

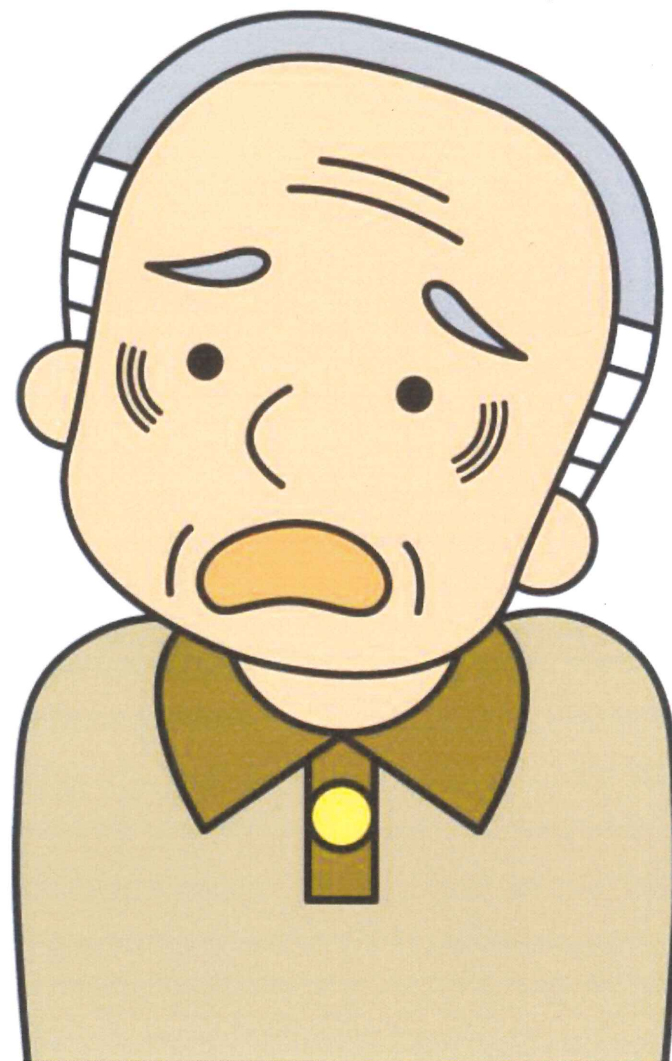
食欲がない、
少ししか食べれない



柔らかいものばかり食べる



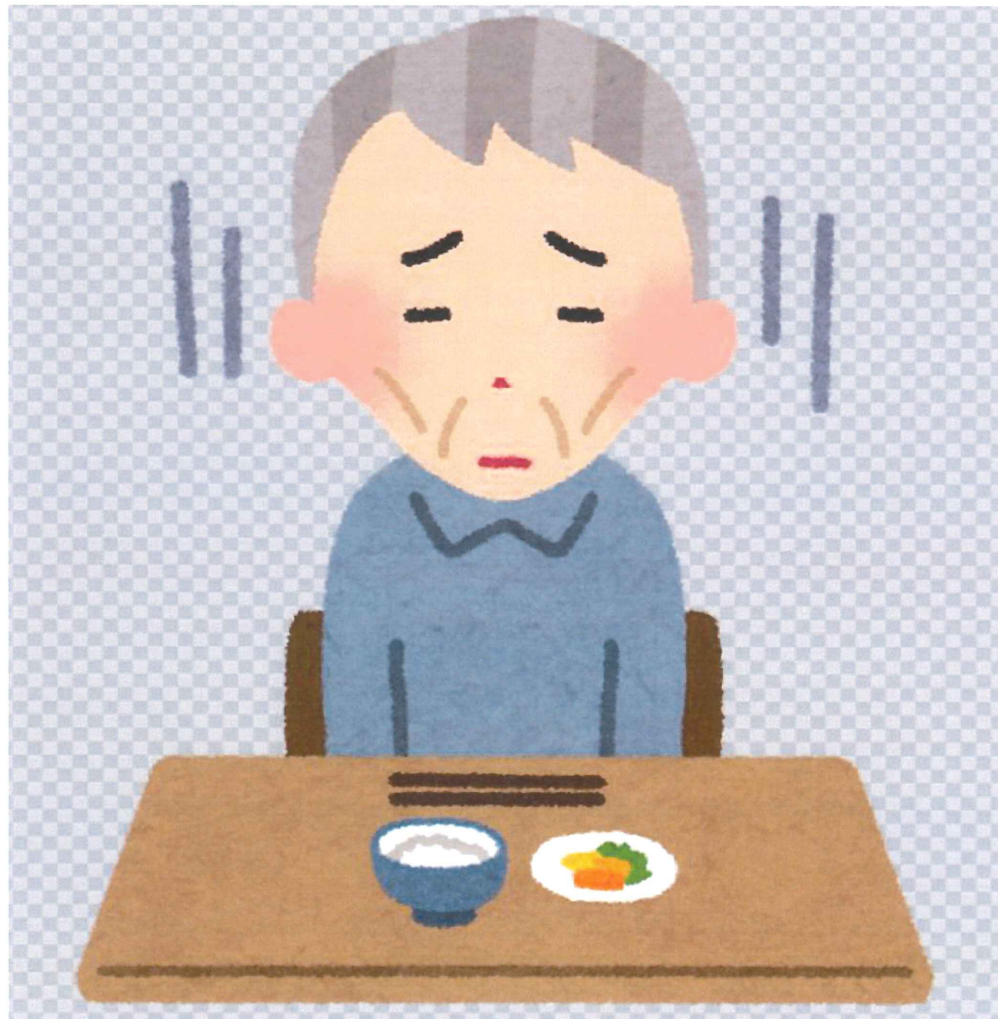
滑舌が悪い、舌がまわらない



お口がかわく、
ニオイが気になる



じぶんの歯が少ない
あごの力がよわい



『イレブン・チェック』

みんなでやってみよう！

『イレブン・チェック』11項目		回答欄	
栄養(歯・口腔)	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです		
	<input type="checkbox"/> が0～1：食習慣への意識が足りていない可能性があります		
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
Q4 お茶や汁物でむせることがありますか(※)	いいえ	はい	
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか(※)	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか(※)	いいえ	はい
	<input type="checkbox"/> が6～9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです <input type="checkbox"/> が0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります		

※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

は「回答欄の左側を選択した数」です。

パ

**唇をしっかりと閉じて
力をいれて発音しましょう**

唇の筋肉を鍛える

タ

舌の先で上の前歯の
うらがわの歯ぐきを押し
力をいれて発音する

たべものを押しつぶす
力をつける



カ

**舌の奥に力を入れて
発音する**

**たべものを飲み込む
ちからをつける**

ラ

舌の先をしっかりそらせ
上あごに当てて発音する

食べものをのみこむ時に
舌の上にまとめるちから
をつける