

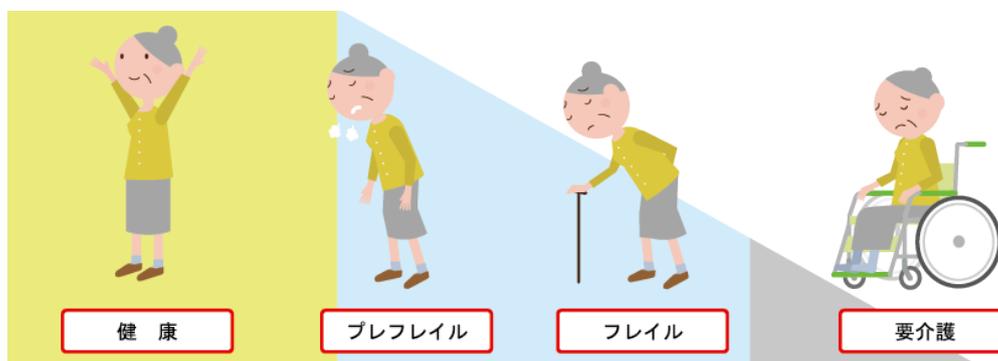
咀嚼チェックせんべい使用方法



「咀嚼チェックせんべい」とは…
おせんべいを食べて、お口の機能が健康な状態かを
チェックするための商品です。

オーラルフレイルを早期発見！ 早めの対策でフレイルを予防しましょう

オーラルフレイルは、食べる・話すなどで使う**口腔機能が衰えている状態**。
フレイル（全身の衰え）の初期段階として起こると言われています。



フレイルは早い段階で対策すれば改善も！まずは気づき大切です。
早速、咀嚼チェックせんべいでチェック！



チェックの前に

口の中が渇いていませんか？
一度水を飲んで口の中を潤してから始めましょう。

次のような方はお控えください。
・噛むときに痛みがある方や食べたり飲んだりするとむせる方

チェックの方法

咀嚼チェックせんべいを1枚口に入れ、最初に「ゴクン
(嚥下反射)」と飲み込むまでの噛んだ回数を数える。

飲み込むまでの噛んだ回数が

30回
以内

お口の状態
健康



31回
以上

お口の状態
心配





噛んだ回数でお口の健康状態の目安をチェック。

30回
以内

お口の状態
健康



これからも良く噛んで、お口の状態を維持しましょう。

「噛める」健康なお口は健康づくりの土台。
健康寿命を延ばすことにもつながります！

※結果がよくても定期的に歯科検診などを受けましょう

31回
以上

お口の状態
心配



咀嚼機能や飲み込みの機能に問題があるかもしれません。

こんなことが気になりませんか？

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> うまく噛んで細かくできない | <input checked="" type="checkbox"/> 口の中でなかなかまとまらない |
| <input checked="" type="checkbox"/> パサついて食べにくい | <input checked="" type="checkbox"/> なかなか「ゴクン」ができない |

- ・唾液分泌能力（唾液を分泌する力）
- ・粉碎能力（食べたものを噛み砕く力）
- ・舌側移送能力（噛んだ食べ物を舌の上にまとめる力）
- ・食塊形成能力（噛んだ食べ物を飲み込みやすい形にまとめる力）

が不十分かもしれません。

舌や頬などお口周辺の筋力・運動機能が不十分、歯・顎の状態や噛み合わせが悪いといったことが原因と考えられます。

→**歯科医院など専門機関への受診をおすすめします。**



咀嚼チェックせんべい 使用についての注意点

！ チェックの前に

- ・口の中が渇いていませんか？口腔内が乾燥している場合には、一度水を飲んだり口をゆすいだりして、口の中を潤してから検査を始めましょう。

《次のような方はお控えください》

- ・噛むときに痛みがある方や食べたり飲んだりするとむせる方

チェックの方法

- ・咀嚼チェックせんべいを1枚口に入れ、**最初に「ゴクン」と飲み込む（嚥下反射が起こる）までの噛んだ回数を数えます。**
- ・咀嚼チェックせんべい1枚をそのまま口に入れることが困難な場合には、半分に割ってから1枚分すべてを口にいれ咀嚼を開始してください。
- ・咀嚼チェックせんべいの咀嚼回数だけではなく、食べている様子（例：口からの食べこぼしや、噛む癖、口腔の動きや飲み込んだ後の口腔内残渣の状況、せき込みの有無など）にも目を向けると機能低下を予測することができます。気になることがあれば、専門家への受診などをお勧めします。

チェックの後に

- ・お口の中におせんべいが残っていないか確認ください。
特に咀嚼嚥下機能が低下している場合、口腔内残渣でむせたりすることがあるのでご注意ください。必要であれば、水を飲むなどして口腔内の残渣をなくすようお勧めください。