

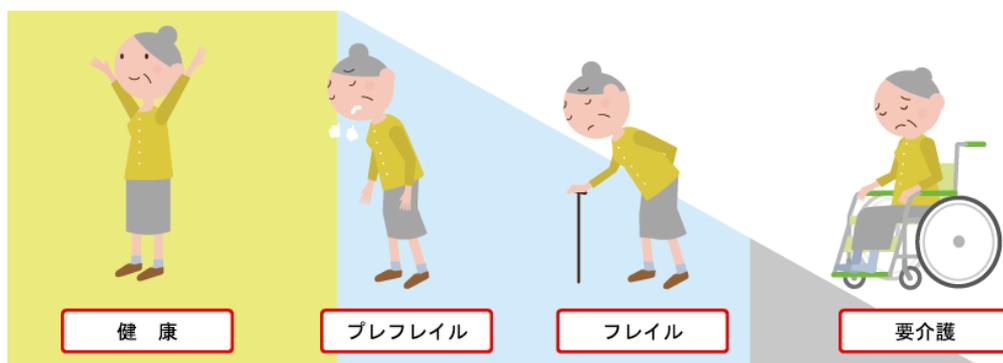
咀嚼チェックせんべい使用方法



「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。

