

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.313

2022年11月号



お口の衰えに気を付けよう ～オーラルフレイル予防～



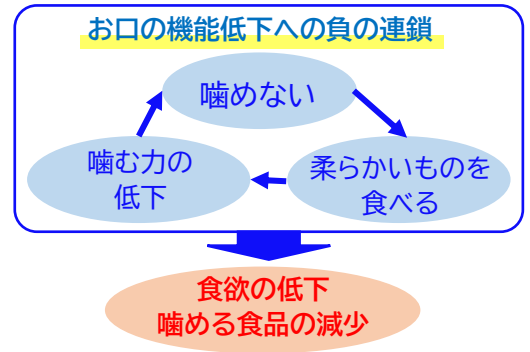
✓ オーラルフレイルとは？

「硬いものが食べにくくなった」、「むせることが増えた」と感じることはありませんか？

「**オーラルフレイル(口の虚弱)**」とは、自覚しにくいお口に関する「ささいな衰え」が積み重なり、全身の機能低下につながるという考え方です。

この「ささいな衰え」を放っておくと、食欲低下⇒低栄養⇒身体機能の低下⇒要介護状態とドミノ倒しのように状態が悪化してしまうといわれています。

しかし、早期に気づき対策を行うことで、お口の機能低下を穏やかにしたり、回復できる可能性があります。



参考:東京都健康長寿医療センター 平野浩彦先生 作図

✓ オーラルフレイルチェック

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さのある食べ物が噛める		1
一日2回以上は歯を磨く		1
年に1回以上は歯科医院を受診している		1

簡単にオーラルフレイルをチェックできる問診票です。
3点以上の「危険性あり」となった人は専門的な対応が必要です。気になるころがあれば、かかりつけの歯科医師、歯科衛生士に相談してみましょう。

合計の点数が・・・

0～2点
オーラルフレイルの危険性は **低い**

3点
オーラルフレイルの危険性は **あり**

4点以上
オーラルフレイルの危険性は **高い**

参考:東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規先生、飯島勝矢先生 作図

✓ よく噛む食事で、噛む力を鍛えましょう

毎日の食事をしっかりよく噛んで食べることで、噛む力が鍛えられます。また、消化・吸収もよくなり、唾液がたくさん分泌されるので、虫歯や歯周病の予防にもつながります。

<咀嚼回数を増やす食事の工夫>

①噛み応えのある食材を使って、栄養バランスを意識する！

肉類、生野菜、レンコン、ごぼう、たけのこなどの繊維の多い食材や、こんにゃく、高野豆腐など弾力のある食材を使うと、噛む回数と噛む力を意識した食事になります。

また、食事の栄養バランスを意識すると、自然と噛み応えのある食材が増えます。



噛む回数
約2倍



カレーライス



カレーライス
サラダ



噛む回数
約2倍



ざるそば



焼きそば
(肉・野菜入り)

②大きく切って、加熱は短めに。

千切りや薄切りより、拍子木切りや乱切りにすると、噛む回数が増えます。また、汁の野菜などはさっと煮るなどして、歯ごたえを残すのもおすすめです。

✓食べる力を鍛える！トレーニング

すきま時間でお口を鍛える体操をしてみましょう。お口の体操は口の機能低下を防ぐだけでなく、表情も豊かにしてくれます。

ぶくぶく・がらがら うがい

頬をしっかり膨らませて、ぶくぶくして吐き出す



のどの奥から、がらがらして吐き出す



ぶくぶく・がらがら うがいは、毎日行っている所作ですが、実はお口の機能をフル活用させている動作です。いつもより、時間や回数を増やすことで、トレーニング効果も期待できます。

パ・タ・カ・ラ 体操



食事の前にするのがより効果的！

特にむせがある方にお勧めの体操です。誤嚥(ごえん)を防ぐための代表的な体操で、口・舌を鍛えて、食べる・飲み込む機能の向上を目指します。はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」それぞれ10回繰り返します。

✓おすすめ一品料理

栄養満点！簡単ビビンバ

<1人分>	
エネルギー	557kcal
たんぱく質	24.1g
脂質	24.2g
塩分	1.6g
食物繊維	4.2g



材料	2人分	
豚ミンチ肉	150g	
人参	1/3本	
小松菜	1/2袋	
大豆もやし	1/2袋(100g)	
ごま油	小さじ2	
A	鶏がらスープの素	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1
	コチュジャン	小さじ2
	おろしにんにく	小さじ1/2
	もちり麦ご飯	茶碗2膳分
卵黄	2個分	
いりごま(白)	適量	



作り方

- ①人参を千切り、小松菜を4cm長さに切る。
- ②熱したフライパンにごま油をしき、豚ミンチ肉を入れてパラパラになるまで炒める。
- ③②に人参を加え、しんなりしたら、小松菜、大豆もやしを加え、しんなりするまで炒める。
- ④③に合わせておいたAを加えて炒め合わせる。
- ⑤器にご飯をよそい、④と卵黄をのせ、いりごまを散らす。

小松菜、大豆もやし、レンコンなどは噛み応えのある食材です。肉や魚などのたんぱく質の多い食品と組み合わせると、栄養バランスが良く噛む回数の多い料理になります。

鮭と冬野菜のチャウダー

<1人分>	
エネルギー	342kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	19.5g
ビタミンD	12.3μg
塩分	1.4g



材料	2人分
鮭	2切れ
塩	少々
レンコン	100g
白菜	1枚
白ネギ	1/2本
しめじ	1/3房
オリーブ油	大さじ1
薄力粉	大さじ1
A	150ml
水	150ml
コンソメ(顆粒)	小さじ2
牛乳	150ml
粗びき黒こしょう	適量

作り方

- ①鮭は一口大に切って、塩をふる。
- ②レンコンは5mm幅のいちょう切りにして水にさらす。白菜は一口大、白ネギは5mmの斜め切り、しめじは石づきをとってほぐす。
- ③フライパンを熱し、オリーブ油の1/2をしき、①を両面焼いて取り出す。
- ④鍋を熱して残りのオリーブ油を入れ、②をしんなりするまで炒める。火を弱めて薄力粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなったら、Aを加えて混ぜ、③を入れ、蓋をして弱火で10分煮る。
- ⑤牛乳を加えて、弱火で温め、器に盛って、黒こしょうを振る。





～ 口腔機能の低下とお薬の関係 ～

✔ 副作用としての口腔機能の低下

お薬の副作用には様々なものがある事は皆さんご存じかと思いますが、中には口腔機能に影響を及ぼす副作用もあります。例えば、唾液の分泌低下や味覚異常、口腔粘膜に障害を及ぼしたり、口腔運動機能の低下をもたらしたりと、お口にまつわる副作用も色々あります。

特に高齢者は加齢に伴う生理的な変化によって、お薬による副作用のリスクが高まるため注意が必要になります。

また口腔機能に限った話ではありませんが、ポリファーマシー（多剤併用）も副作用が起こりやすくなる原因のひとつですので改善が求められます。

もちろん口腔機能低下の全てがお薬の副作用というわけではありませんが可能性のひとつとして覚えておきましょう。



✔ 口腔機能に影響を及ぼす可能性のあるお薬の例

● 睡眠薬、抗精神病薬、抗うつ薬、抗アレルギー薬など

唾液分泌の低下により口の中が乾燥したりする事があります。また眠気や注意力の低下により誤嚥をまねく可能性があります。



● 抗がん薬、抗菌薬、骨粗鬆症治療薬など

味覚異常（甘味、塩味、酸味、苦味が感じにくい）が起こることがあります。口の中が乾燥したり、口内炎ができたりする事もあります。



● 降圧薬(カルシウム拮抗薬)、筋弛緩薬など

嚙む、飲み込む、声を出すといった骨格筋の筋力の低下をまねく恐れがあります。

● ステロイド剤

長期服用により虫歯や歯周病のリスクが高まります。また、免疫力の低下により口腔カンジダを発症しやすくなります。



✔ 早期発見、早期対応が重要

このような副作用は服薬開始から1週間以内に現れる事が多いと言われています。新しいお薬を飲み始めた時や、量が変更された時にはお口の状態の変化に注意しておいてください。もし何か変わった様子がある場合は、早めにかかりつけの医師、薬剤師に相談する事が大切です。

早期発見、早期対応でお口の健康被害を防ぎましょう。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP

～口腔ケア商品の紹介～

- ◇お口のねばつき・口臭対策に！
- ◇ムシ歯や歯周病の予防に！

SNSで話題の コンクールシリーズ

薬用マウスウォッシュ コンクールF



医薬部外品

100ml【990円(税込)】

《効果・効能》

ムシ歯の発生および進行・歯周炎(歯槽膿漏)・歯肉炎の予防、口臭の防止。

- ☑ 薄めて使うタイプのマウスウォッシュ
これ1本で360～700回分と経済的
- ☑ コンクールFに含まれる殺菌剤(グルコン酸クロルヘキシジン)はムシ歯、歯周病、口臭の原因となる細菌を最大12時間抑制！
- ☑ 寝る前の使用で、起床時のお口のねばつきを軽減
- ☑ うがいができるお子様から使用可能



コップ(1/4～1/8)の水に、コンクールFを5～10滴垂らし、お口に含んで数回すすぎます。

フッ素コート歯みがきジェル ジェルコートF



医薬部外品

90g【990円(税込)】

《効果・効能》

ムシ歯の発生および進行・歯周炎(歯槽膿漏)・歯肉炎の予防、口臭の防止。

- ☑ 発泡剤、研磨剤無配合のジェル状歯みがき剤
- ☑ ジェル状だから、歯の表面に長く留まり、歯みがきのたびにフッ素コートで歯を強くします！
- ☑ ジェルコートFは高い殺菌力でムシ歯・歯周病菌をしっかり殺菌
- ☑ マイルドなミント味でお口スッキリ

参考:weltecホームページ

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談を開催します!

オーラルフレイルを早期発見! 「舌圧測定会」

むせや飲み込みにくさが気になる方に!
※舌圧は、むせや飲み込みにくさなどの、嚥下(えんげ)機能の指標のひとつです。

日にち: 11月19日(土)

時間: 13:00～17:00

場所: すずらん薬局本店(広島市中区)

＜ご予約・お問い合わせ＞

すずらん薬局本店

☎ 082-545-4711

予約制

「骨密度&体組成測定会」

骨密度や体力の低下、お腹周りが気になる方などにお勧め!

※所要時間は20分程度です。

日にち: 11月5日(土)

時間: 10:00～17:00

場所: すずらん薬局海田店(安芸郡海田町)

＜ご予約・お問い合わせ＞

すずらん薬局海田店

☎ 082-516-6880

予約制