

# トレーニング通信

まだまだ  
熱中症  
注意！

水分補給を  
忘れずに！

残暑による秋バテに注意しましょう！！

皆さまのトレーニングルームご利用をスタッフ  
一同お待ちしております。

マシンの利用法や効率的なトレーニングの仕方  
など、お気軽に私達にお声かけくださいね♪



## トレ通コラム

## 口腔ケアと栄養と食事

口腔ケアは、食事と栄養を摂る上で非常に重要です。口腔内の健康は、食事の質や量、そして全身の健康に影響を与えます。適切な口腔ケアは、食事を美味しく楽しくするためにとっても不可欠です。

今回は口腔ケアと栄養と食事の関係について、ご紹介しましょう。

### 口腔ケアと 食事・栄養の 関係

#### 口腔機能の維持

口腔ケアは、咀嚼、嚥下、唾液分泌といった**口腔機能を維持・向上**させます。これにより、様々な食事を美味しく食べることができ、栄養バランスの取れた食事を摂ることができます。

#### 栄養摂取の促進

口腔内の清潔は、**味覚を正常に保ち、食欲を増進**させます。口腔内の細菌数を減らし、誤嚥性肺炎などの感染症リスクを低減することで、経口摂取をスムーズに進めることができます。

#### 低栄養の予防

口腔機能の低下は、食事量の減少や栄養の偏りを招き、低栄養を引き起こす可能性があります。**口腔機能を維持することで、低栄養を予防**し健康寿命を延伸することができます。

#### 誤嚥性肺炎の予防

口腔内の細菌は、誤嚥性肺炎の原因の一つ。口腔ケアは、口腔内の細菌数を減らし、**誤嚥性肺炎のリスクを低下**させます。特に、高齢者や嚥下機能が低下している方には重要です。

### 口腔ケアの ための食事の ポイント

#### 唾液の分泌を 促す食品



酸味や辛味のある食品、海藻類、漬物など

#### 噛む回数を 増やす食品



りんご、ニンジン、セロリなどの食物繊維が豊富な食品

#### 歯の再石灰化を 促進する食品



カルシウムやリンを含むチーズ

#### ビタミン・ミネラルを 豊富に含む食品



緑黄色野菜、乳製品、魚介類など

### 口腔ケアの 実践方法

#### 食後の歯磨き



歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなどを用いて、丁寧に磨きましょう。

#### 舌の清掃



舌ブラシや柔らかい歯ブラシで、舌の表面を優しく清掃しましょう。

#### うがい



食後や就寝前には、うがいをして、口腔内の細菌を洗い流しましょう。

#### 歯科医院での 定期健診



歯科医師や歯科衛生士による専門的な口腔ケアを受けることで、より効果的に口腔機能を維持できます。

**ご注意** ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。

(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではありませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではありません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。