

よく噛んで食べる



口の機能が低下すると食べる事に支障が生じ、低栄養を招きます。

歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。

噛めない



やわらかい
食事



栄養の偏り



お口の健康を保つために、定期的に歯科医院を受診し、歯周病・むし歯の予防や治療、入れ歯の不具合の調整をしましょう。

いつもの食事にひと工夫！ 噛みごたえアップテクニク

- 和え物にさきいかを加えてうま味と噛みごたえをプラス



- 固さを残して調理する



- 食材を大きめに切る

