nico
2019年
10月号
付録カード

## 肉や野菜、不足していませんか？

# 奥歯がないと糖質過多になりやすい?!

奥歯を失うと食べにくくなる食材の代表格が「肉と野菜」。健康維持に必須のタンパク質、ビタミン、ミネラルは十分に摂れていますか？　高カロリー低栄養に陥ってはいませんか？

## 奥歯の喪失は肥満と病気のもと?!

奥歯を失い
うまく噛めない！

噛めないストレスを
感じずに手っ取り早く
満足感を得られる、
軟らかい食事が
好きになる。

- 糖質偏重食
- 丸呑み・早食いの癖
- タンパク質不足、
  ビタミン不足、
  ミネラル不足
  食物繊維不足

- 肥満になりやすい
- 食後高血糖になりやすい
- 脂質異常症になりやすい
- 骨格筋量が減りやすい
- 骨量が減りやすい
- コラーゲン量が
  減りやすい

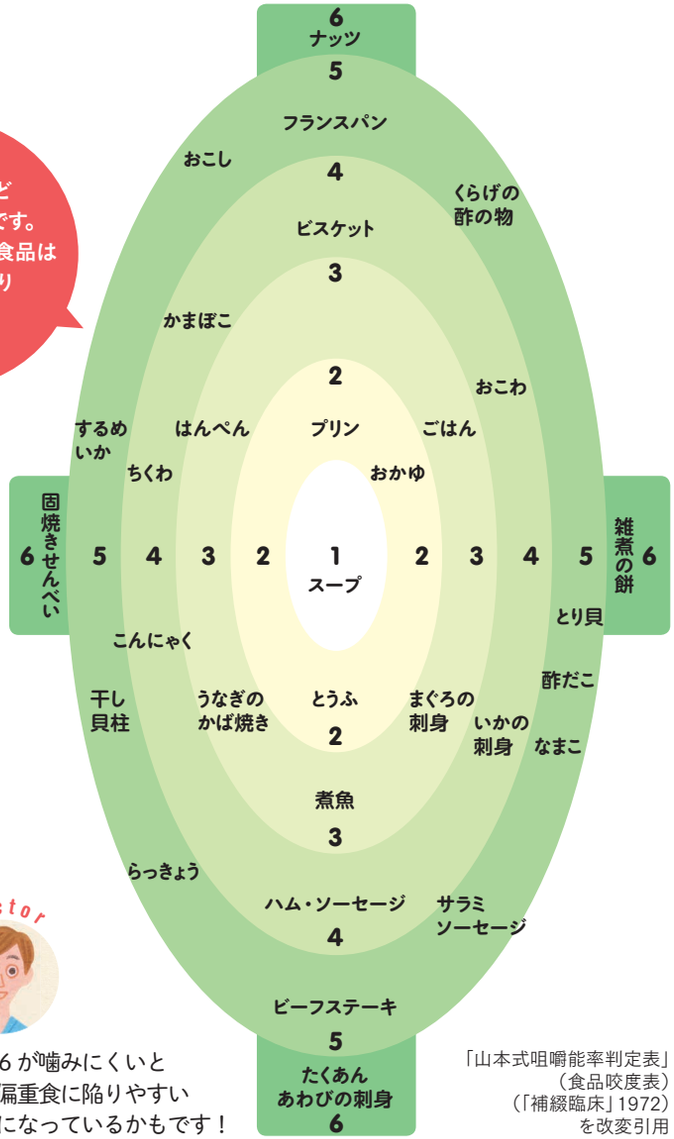
**糖尿病**
**脳梗塞**
**心筋梗塞**
（血管・肌の
弾力低下）

**体力低下**
（サルコペニア）
**転倒・骨折**

＼Check／

## 歯ごたえのある食べ物、どの程度まで食べられますか？

数字が大きいほど
噛みにくい食品です。
あなたの苦手な食品は
1〜6のどのあたり
からですか？




Doctor

4〜6が噛みにくいと
糖質偏重食に陥りやすい
お口になっているかもです！

「山本式咀嚼能率判定表」
（食品咬度表）
（「補綴臨床」1972）
を改変引用

監修：神奈川県・医）社団 武内歯科医院理事長／医学博士　武内博朗

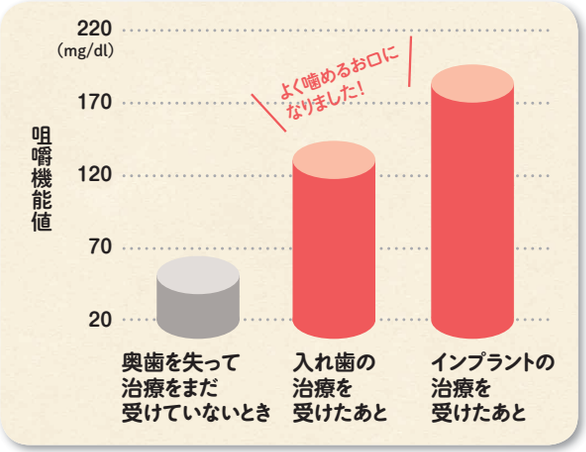
QUINTESSENCE PUBLISHING

nico
2019年
10月号
付録カード

# よく噛めるお口を取り戻し、栄養バランスの改善を!

入れ歯やインプラントを入れ、いろんなものを食べられるようになった患者さんが、
栄養指導を受け食事を見直したらどんな変化が起きたか、その調査結果をご覧ください!

## 歯科治療を受け、噛めるものが増えました。




＋

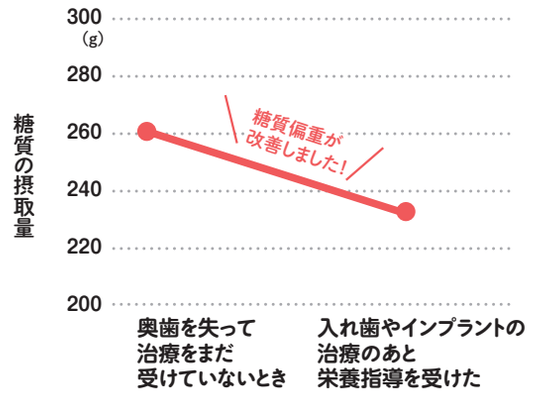
## 食事を改善するための栄養指導を受けます。

噛めないときに食べていた高カロリー低栄養食を、入れ歯やインプラント治療のあとも引きずると、食が進むぶん、さらに体脂肪が増えやすいです。治療後はそれまでの食生活を見直しましょう!

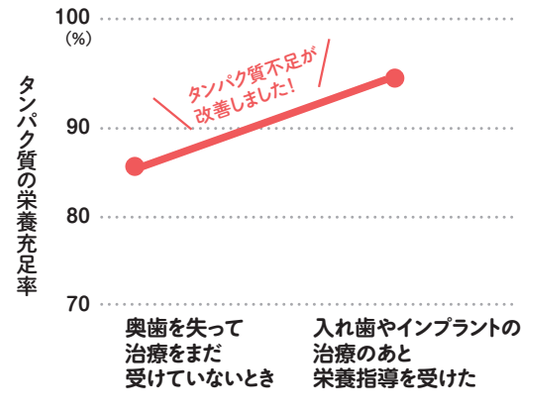
## 患者さんのからだがこんなに変わりました!

(武内博朗「平成28年度採択 文科省科研費基盤研究C」より)

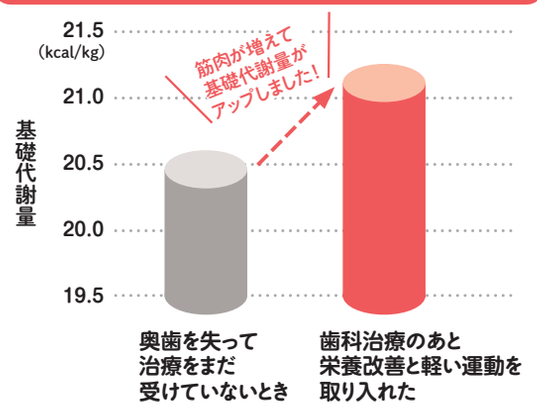
### 糖質の多い食事が改善しました。



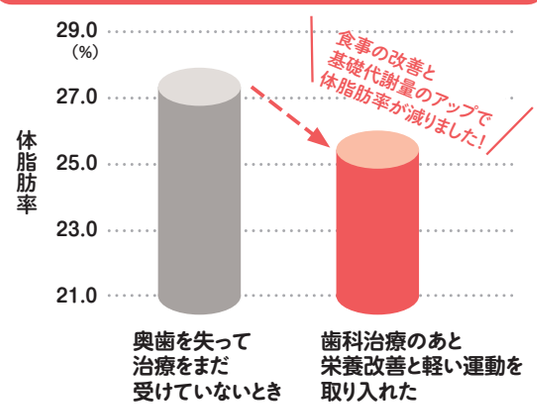

### タンパク質不足が改善しました。




### 基礎代謝量(からだのカロリー消費)が上がりました。




### 体脂肪率が減りました。




監修:神奈川県・医)社団 武内歯科医院理事長/医学博士　武内博朗

QUINTESSENCE PUBLISHING