

質問の解説

1	悪化した時にやっと歯医者さんにかかることで手遅れになっていることも多くあります。もっと早く発見し治療が出来れば大事に至らなかったのにと歯医者さんは感じています。
2	出血や痛みは歯周病の大事なサインです。自己判断で野放しにしてしまい悪化させてしまうことが多いです。
3	グラグラしているのには原因があります。歯を固定したり、高さを調整することで改善する可能性があります。
4	歯ブラシは虫歯予防だけではなく感染症防止にも有効的です。
5	口の乾きは自覚がないことが多く、味が感じにくい、パサパサした物が食べずらいなどがサインとなります。口の乾燥は虫歯や歯周病の進行を早めたり、口の中を痛めやすくなります。
6	嚥下レベルがわかることで「食べたい物を食べる」に向けたQOLの維持、向上が期待できます。
7	低栄養に該当した場合は食事の量や内容を見直すキッカケにして下さい。チーズなどを一品増やすだけでも違いが出るかもしれません。
8	柔らかい物が多いと認知症リスクや免疫力低下にも繋がります。柔らかい物は炭水化物が多いので栄養の偏りも心配されます。
9	普段はどのような食事が多いのか知ることが疾患との関連の気づきになるかもしれません。
10	指輪っかテストを行うことで、筋力量を実感して生活習慣や食事の内容、運動を見つめなおすきっかけにして下さい。

※ご心配な方はぜひ歯科医院、栄養士などの専門機関へご相談下さい。

質問7

BMI 早見表

身長(m) \ 体重(kg)	35	40	45	50	55	60	65	70	75
1.40	17.9	20.4	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3
1.45	16.6	19.0	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7
1.50	15.6	17.8	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3
1.55	14.6	16.6	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2
1.60	13.7	15.6	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3
1.65	12.9	14.7	16.5	18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5
1.70	12.1	13.8	15.6	17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0
1.75	11.4	13.1	14.7	16.3	18.0	19.6	21.2	22.9	24.5

やせ：18.5未満	標準：18.5以上～25未満	肥満：25以上
-----------	----------------	---------

浜松市役所健康福祉部健康増進課 HPより引用

質問10

サルコペニアの危険性がわかる「指輪っかテスト」



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



固めない

低い



ちょうど固める

サルコペニアの危険度



隙間ができる

高い

転倒・骨折などのリスク

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」
飯島勝矢、田中友規ら (Tanaka T, Iijima K, et al. GGI 2018)