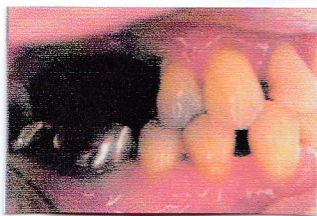


# サルコペニア & ロコモティブシンドローム

身体が虚弱化する全体像 (科学的に学会で証明されています)

## 初声歯科新聞



歯の喪失

咀嚼機能不全症(100mg/dl以下)  
炭水化物偏重食

噛まなくてもいいもの、  
そのまま飲みこめるもの  
(パン、パスタなど)は、  
炭水化物が増える

タンパク質低栄養(血清Alb3.7g/dl, BMI18.5以下)

タンパク質(お肉)は  
歯が抜けて噛めないため  
食べる量が減っていき、  
タンパク質不足になる

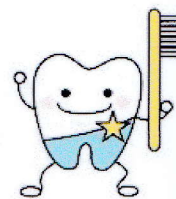
骨格筋減少症(サルコペニア) 筋肉量低下

筋肉の材料である  
タンパク質をとりないと  
筋肉がおとろえます。

ロコモティブシンドローム

加齢による運動器の障害のため要介護となる危険の高い状態  
=「足腰が弱る」かもしれない症候群

「寝たきり」から要介護状態へ



第35弾

サルコペニアやロコモティブシンドロームの原因の一つは **タンパク質欠乏症**です。

**タンパク質欠乏症**は **咀嚼機能不全**が最初の原因です。

つまり...

歯を失うとサルコペニア・ロコモティブシンドローム  
になります!!

歯を失わないためにも歯みがきをしっかりと行い  
3か月ごとの定期検診を守りましょう!



このような炭水化物  
ばかりのお食事にな  
っていませんか?

