

なんでも食べられる  
おじいちゃん、  
おばあちゃんでありたい。



想像してみよう！



### あたりまえの幸せをいつまでも

食事の役割は単なる栄養摂取ではなく、コミュニケーションの場であり、生活の楽しいひと時です。何歳になっても食事の楽しみを失いたくはありませんよね。そのために、今からの予防がとても大切なのです。

### 定期的な“プロフェッショナルケア”で歯を守る

歯を失う主な原因は「老化」のせいではなく、“むし歯”と“歯周病”です。ホームケアだけでなく、定期的に歯科医院でプロフェッショナルケアを受けることで、リスクを大幅に軽減し、生涯多くの歯を維持できます。



## 歯が 本あれば、美味しく食べられる？

永久歯は全部で28本（親知らずを除く）

20本  
以上

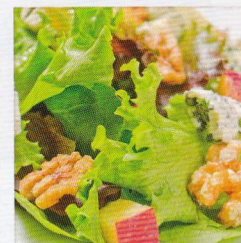
たいていのものは美味しくいただけます。



肉なら…  
手羽先や焼肉も



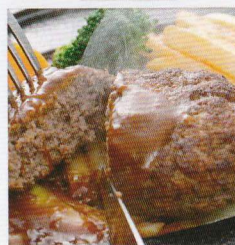
寿司なら…  
貝・タコ・イカも



野菜なら…  
フレッシュサラダ

19~  
7本

- ・繊維質なもの、硬いもの、弾力があるもの、ご飯粒など細かいものが食べにくくなります。
- ・レタスなど薄いものなどが噛み切れなくなります。



肉なら…  
ハンバーグ



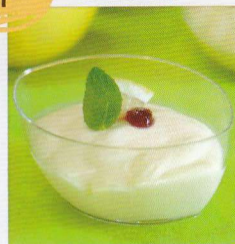
寿司なら…  
玉子・納豆



野菜なら…  
アボカド・トマト

6本  
以下

- ・噛むことはほぼできません。ドロツとしたもの、歯茎でつぶせる柔らかいものに限られます。



ヨーグルト



おかゆ



おひたし