Monthly Report
September 2026
薬躍（やくやく） みやこ通信
Vol.246

今月のテーマ

噛める人は元気

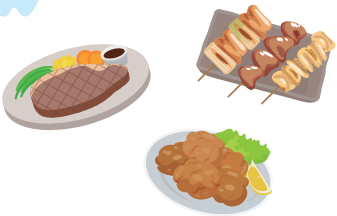
人の永久歯は28本（親知らずを含めると32本）あります。
20本以上の歯があると、多くの食べ物をしっかり噛んで
おいしく食べられると言われています。

あなたの歯は何本ありますか？ 歯の本数と食べられる物

20本以上	しっかり噛め、 多くの食べ物がおいしく食べられる	りんご　せんべい フランスパン　たくあん
6-19本	かたいものを 食べにくくなることがあります	おにぎり　卵焼き 煮魚　ハンバーグ
5本以下	やわらかい食べ物が 中心になりやすい	うどん　豆腐　バナナ

歯の本数が少なくなると…

噛みにくくなる
↓
食べられる食品が減る
↓
栄養が偏りやすい
↓
筋力低下
体力低下



8020運動とは

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」と日本歯科医師会が推進している運動です。20本以上の歯があれば、多くの食べ物をしっかり噛んで食べることができ、おいしい食事を楽しみながら健康を保つことにつながります。

オーラルフレイルとは、
口の機能が健康な状態（健口）と口腔機能低下の間にある状態を指します

お口のささいな不調を放置していませんか？

むせる・食べこぼす

硬い食べ物が噛めない

口が渇く

滑舌が悪い

食欲がない・少ししか食べられない

自分の歯が少ない

2つ以上当てはまる方は、お口の機能が低下している可能性があります。

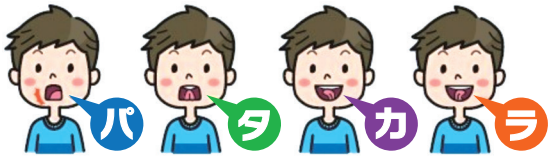
放っておくと全身の筋力や体力の低下につながり、
将来的には要介護の原因になることもあります。

今日からできる予防

★定期的な歯科受診
★よく噛んで食べる
★お口の体操（パタカラ体操など）
★バランスの良い食事
★会話を増やす（口の筋肉を使う）

パタカラ体操

はっきりと声を出して、繰り返し発音。



パ 口を閉じる力を鍛える
タ 舌前方の筋肉を鍛える
カ 舌後方の筋肉を鍛える
ラ 舌全体の筋肉を鍛える

京都市 お口の体操より引用

お口の健康は体の健康や社会とのつながりにも関係しています。
「食べる」「話す」「笑う」をいつまでも楽しめるよう毎日のケアを続けましょう。

参考：日本歯科医師会「オーラルフレイル」「オーラルフレイルのための口腔体操」
厚生労働省 e-ヘルスネット「8020運動とは」

お薬や介護、食事（栄養）についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当　みやこ薬局 桂店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！

LINE　MIYAKO PHARMACY　MIYAKO_NUTRITION_ 管理栄養士のインスタグラム

MIYAKO
みやこ薬局
本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北花山店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店・城陽店
https://www.miyako-ph.co.jp