



歯科治療中の お食事ブック

歯科治療中の**お食事**のお悩みありませんか？

- 歯の治療中で**かたいものが食べられない**
- ジュースやゼリー、ヨーグルトだけでは**栄養が不足していないか心配**
- やわらかい食事は**調理が大変**



CHECK! 治療の際に積極的にとりたい栄養

- ✓ エネルギー
- ✓ たんぱく質

欠食しないよう、
食べたいもの、
食べやすいものを
食べるようにしましょう

- ごはん ● たまご
- 肉類 ● 乳製品
- 大豆製品 など



- ✓ ミネラル

カルシウム、鉄、亜鉛
などを補給しましょう

- 大豆 ● レバー
- 牡蠣 ● 海藻類 など



- ✓ ビタミン

ビタミンB群、C、Eなど
バランス良く食べましょう

- 豚肉 ● くだもの
- 緑黄色野菜
- 植物油 など



🦷 口腔外科の手術後は

術後は液状から徐々に固形の食事に戻します。

液状の食事

牛乳や豆乳、スープなど、栄養がとれて
うがいで口の中をきれいにしやすいもの
食事をミキサーにかける際は、
水を足すのでエネルギー不足に注意



ゼリー状の食事

エネルギーとたんぱく質がとれる
プリンやヨーグルト、エネルギーゼリーなど



やわらかい食事

手術をした部位に負担をかけずに食べられ、
口の中や傷口に残りづらいもの



術後しばらくの間は、口を大きく開けずに
食べられるものを選びましょう。
歯科医師の指示に従い、**やわらかい食事**をとるようにします。
無理をして顎や口の中に負担をかけないように注意しましょう。

●この内容は一般的なアドバイスです。歯科医師・栄養士等の指示に従ってください。

痛むとき、食べづらいときも、手軽に栄養補給していただきたい

東京歯科大学水道橋病院1階のショールームで、
**お食事に関するご相談をお伺いしたり、食べやすい
食品のご紹介**しております。*販売はしていません。

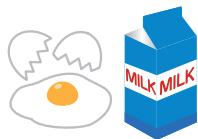
〈共同研究一覧〉

Ohkubo M, Ueda T, Sugito H et al. Two-year Survey of Trends at
Food Introduction Booth at Suidobashi Hospital of Tokyo Dental
College. Bull Tokyo Dent Coll 2018;59:213-221.
大久保真衣、上田貴之、杉戸博記他
：歯科治療中の患者さんへの食支援～東京歯科大学水道橋病院食品紹介ブースの
利用動向調査～. 歯科学報2018;118(6) (印刷中)



歯を抜いた

- やわらかい食事をとる
- エネルギーとたんぱく質を補給する
- 牛乳やプリンなど、低刺激で高栄養なものを



インプラント・歯周病の手術後は

- やわらかい食事をとる
- 骨や歯肉の栄養になる、たんぱく質・カルシウム・鉄、ビタミン類をとる
- なめらかで栄養がとれるプリンや牛乳を活用する

口がかわく・痛い・口内炎がある

- 水や麦茶など、刺激の少ないものをこまめに
- 牛乳やプリンなど、低刺激で高栄養なものを
- ビタミンや、亜鉛など微量元素を補給する



やわらかいお食事のポイント



主食

いつもより水を多めにしてやわらかくご飯を炊いたり、乾麺は初めから短めに折って茹でるなど、噛みきる必要がないようにしましょう。蒸しパンも食べやすく、油脂が入っているのでエネルギーが高めです。



おかず

たんぱく質が不足しないよう、お肉や魚、卵、豆腐なども食べましょう。ネギトロや茶わん蒸しなど噛む必要が少なのおかずの他、牛乳を使ったポタージュスープもおすすめです。

おやつ

食事の量が少なくなってしまうたら、牛乳やプリンなど、高栄養のおやつで補いましょう。

義歯や仮歯を入れるとき

治療中のお食事

- ひと口の量を少なめに、ゆっくりと食べる
- 繊維の多い食べ物は刻んで調理する
- 少量高栄養の栄養補助食品を活用する



義歯・仮歯が入ってからの食事

- 噛み切らずに食べられるよう、小さく切る
- 前歯で噛み切らず、奥歯で食べるようにする
- ひと口の量を少なめに、ゆっくりよく噛んで食べる



かみづらい・飲みこみづらい

- やわらかい食事をゆっくり食べる
- 食材を小さく切り、ひと口を小さくする
- むせる時はトロミのある食べ物が食べやすい
- 少量高栄養の栄養補助食品を活用する



「口腔機能低下症」と診断されたら

「口腔機能低下症」は、加齢や様々な原因で口の機能が落ちている状態です。

- よく噛んで食べる
- 食べやすいもの(お粥など)だけでなく様々な食材を食べられるよう工夫する
- 栄養が不足しやすくなるので、たんぱく質、ビタミンや微量元素をとる

