

さらに！  
**歯科医院と一緒に食習慣  
 チャレンジができる！**



「もぐもぐ日記」で  
 食事記録を続ければ  
 より詳しいアドバイスを  
 歯科医院からもらえます！



グラフで  
 わかりやすく！



もぐもぐ日記™をダウンロードして、  
 私たちと一緒に6ヶ月間の  
 食習慣チャレンジを始めましょう！



詳しくはスタッフにお問い合わせください。

## オーラルフレイル チェック

まずは、あなたの口の健康状態を  
 チェックをしてみましょう！



質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが 食べにくくなった	2	
お茶や汁物で むせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が 少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらい かたさの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1



ひとつでも当てはまると  
 食べづらくなっているサインです。  
**3点以上の方は、オーラルフレイル  
 の危険性があります。**



スマートフォンで  
 お食事記録！



食習慣チェックアプリ

## もぐもぐ日記™ の ご案内

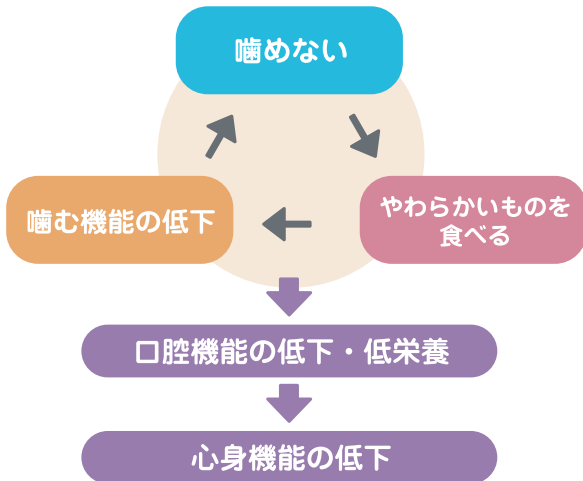


いつまでも  
 “食べる”を楽しむ

歯科医院印

## オーラルフレイルを 放っておくのは危険！

口まわりの“ささいな衰え”から始まる悪循環



※東京都健康長寿医療センター・平野浩彦：作図

### 噛める人の食事



### 噛めない人の食事



お口の画像提供：北海道大学 大学院歯学研究院 渡邊裕

## もぐもぐ日記™って なに？



「もぐもぐ日記」™は、  
スマートフォン向け  
食習慣チェックアプリです。

かんたん！

## スマホで写真を 撮影するだけ！



※1  
食事バランス

※2  
もぐもぐスコア

スマートフォンで撮影した  
お食事を2つの指標で自動判定します。

## あなたの食習慣は 何タイプ？

パンや麺類など、主食中心の  
お食事になっていませんか？



「もぐもぐ日記」™で  
食習慣を判定しませんか？



「くまタイプ」  
野菜もお肉もお魚も、  
なんでもよくかんで食べる。



「トカゲタイプ」  
なんでも食べるけれど、  
よくかまないで丸のみしがち。



「ビーバータイプ」  
かたいものをよくかんで食べる  
けれど、食べるものがかたよりがち。



「ナマケモノタイプ」  
やわらかい食事が多く、  
食べるものがかたよりがち。



くまタイプを目指して  
いつまでも  
“食べる”を楽しもう！

