

★ オーラルフレイル概念

咀嚼困難感

固い食べものが
噛めない

嚥下困難感

むせる・
食べこぼす

口腔乾燥感

お口が渇く・
ニオイが気になる



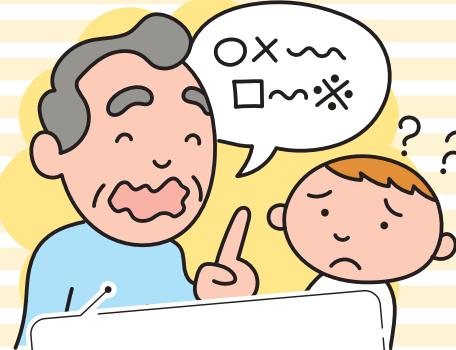
口のまわりの“軽微な衰え”が積みかさなると..
オーラルフレイル

健口



自分の歯が
少ない

残存歯数の減少



滑舌が悪い

滑舌低下(舌口唇運動機能の低下)

**フレイル
サルコペニア
低栄養**

★ オーラルフレイル概念

健康・元気

口に関する
”ささいな衰え”が
積み重なると…

早期の対応で
健康な状態に戻す
ことが可能です

オーラルフレイル

様々な口の機能

軽微な衰え

オーラルフレイルとは、歯の喪失や食べる・話すといった口の機能が弱ることをいい、フレイル(全身の機能が弱ること)や要介護状態に進む要因の一つともいわれています。

セルフチェック項目

- ・自身の歯は何本ありますか(インプラントは含みません)
□ 0~19本 □ 20本以上
- ・半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか
□ はい □ いいえ
- ・お茶や汁物等でむせることがありますか
□ はい □ いいえ
- ・口の渇きが気になりますか
□ はい □ いいえ
- ・普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか
□ はい □ いいえ

2つ以上

当てはまる場合は
「オーラルフレイル」の
危険性あり

かかりつけ歯科医に
定期的に通い、
「健康長寿」を
目指しましょう!