

オーラルフレイル

当てはまるものはありますか？



むせる・食べこぼす



食欲がない
少ししか食べられない



柔らかいものばかり
食べる



滑舌が悪い
舌が回らない



お口が乾く
ニオイが気になる



自分の歯が少ない
あごの力が弱い

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。



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・
フレイル・病気

参考：「オーラルフレイルQ&A」著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

自分の口の健康状態を知って、 オーラルフレイル対策を!!



4点以上で
危険性が高い!!

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった。	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

0～2点



オーラルフレイルの危険性は低い

合計の点数が

3点



オーラルフレイルの危険性あり

4点以上



オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規 飯島勝矢

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!

いつまでもお口から、
おいしく食べられるように…

