

オーラルフレイル 知ってるかい？

こんなお口の変化があったら
オーラルフレイルかも



硬いものが
かみづらくなった

発音が
はっきりしない

むせやすくなった

食べこぼしが
多くなった

1つでも気になったら歯科医にご相談ください

オーラルフレイルのセルフチェック表

オーラルフレイルの危険性

合計
点数が **0～2点** 危険性は**低い** **3点** 危険性は**あり** **4点以上** 危険性は**高い**

質問事項	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	0
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	0
☐ 入れ歯を入れている※	2	0
☐ 口の渇きが気になる	1	0
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
☐ さきイカ・たくあんくらいのかたい食べ物を噛むことができる	0	1
☐ 1日に2回以上、歯をみがく	0	1
☐ 1年に1回は歯科医院を受診している	0	1

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢、他(Arch Gerontol Geriatr.2021)

合計

点



2022年
岐阜県歯科医師会CM
with ウィーン岐阜合唱団



「オーラルフレイル」
日本歯科医師会HP

自分のお口の健康状態を知って、
オーラルフレイル対策を
オーラル（口腔）フレイル（虚弱）とは？
お口の筋肉や活力が衰えたり、歯やお口の機能が弱くなったりすることをオーラルフレイルといいます。厚生労働省が2016年に発表した「65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が主な原因」の中で、脳血管疾患、認知症に次いで多いのが「高齢による衰弱」でした。年齢を重ねると、お口の機能が徐々に衰える「フレイル（虚弱）」になり、要介護となるリスクが高いくことを意味しています。早めに気づいてしっかりと対策すれば、機能低下を食い止めたり、回復することができます。

歯やお口の状態に変化を感じたら放っておかずに、かかりつけ
歯科医に相談しましょう！



公益社団法人

岐阜県歯科医師会



TEL058-274-6116

E-mail:office@gifukenshi.or.jp

ぎふけんし

検索

<https://www.gifukenshi.or.jp/>



県歯HP



フェイスブック公開中