

漫画でわかる!

オーラルフレイル



健康は「お口」からだ!!

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
☐ 半年前と比べて、堅いものが食べにくくなりましたか	2	
☐ お茶や汁物等でむせることがありますか	2	
☐ 歯が少なくなったのに、そのまま放置していますか ※	2	
☐ 口の渇きが気になりますか	1	
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなりましたか	1	
☐ さきイカ・たくあん・リンゴくらいの硬さの食べ物を噛むことができますか		1
☐ 丁寧に時間をとって歯や入れ歯をきれいにしていますか		1
☐ 定期的に歯科医院でお口のチェックをしていますか		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って食べ物をしっかり噛めるようにすることが大切です。

合計の点数が	0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
	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

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢作成より改編

かかりつけの歯科医院に定期的に通い
ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう!

～いつまでも元気で、おいしく食べようね～

一般社団法人 静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10

一般社団法人 浜松市歯科医師会

〒432-8023 浜松市中区鴨江2-11-2 <https://hamashi.com>

浜松市
歯科医師会HP



まず漫画を見て、
詳しい説明はこちらをご覧ください。

「オーラルフレイル」とは

オーラルフレイルは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするお口の働きが少しずつ衰えはじめることを指し、お口の老化が疑われる重要なサインとされています。噛む力や舌の動き、飲み込みの低下により、しっかり栄養が取れなくなるなど食生活に悪影響を与え、滑舌が悪くなることで喋りづらくなり、



人や社会との関わりが少なくなっていくます。これらお口の働きの“ささいな衰え”が気付かないまま放置されると、さらなるお口の働きや全身の衰えにつながると言われています。ご自身やご両親、おじいちゃん・おばあちゃんに気になることはありませんか。はやく気付くことがたいせつです。気付いたら歯科医師会の先生にご相談ください。



「オーラルフレイルドミノ」を!!

寝たきり
社会活動ができない
ロコモ・サルコペニア
身体機能の低下
低栄養
栄養バランスの乱れ
食欲低下
食餌の減少
お口の機能の低下

最終的には寝たきり状態になってしまう!
そうなってしまったら治すのは大変ぞ...

ドミノ倒しに衰えていく→

