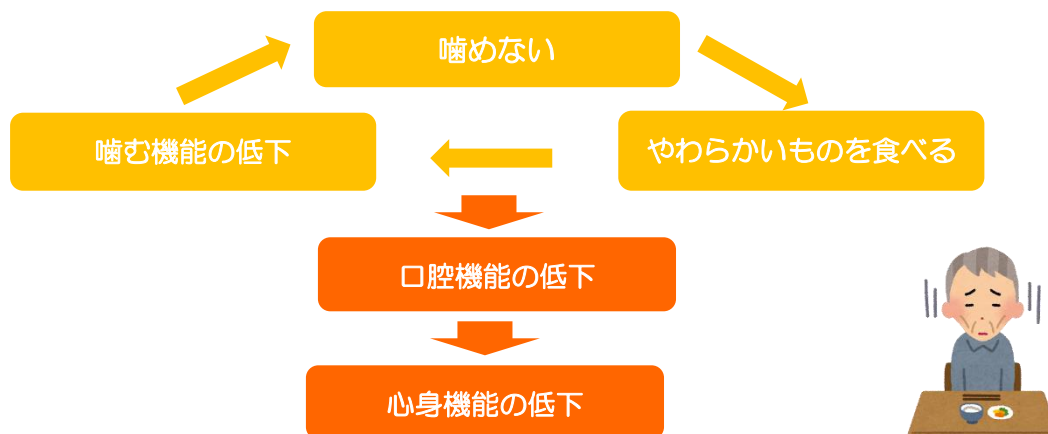




ご存知ですか？オーラルフレイル

オーラルフレイルとは口の虚弱（ささいな口の機能の衰え）という意味です。放置すると、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる“負の連鎖”が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念です。



オーラルフレイルのチェック表

項目	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、硬いもの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2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
合計点数が・・・

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

オーラルフレイルを予防するために

① かかりつけの歯科医を持ちましょう！



② 口のささいな衰えに気を付けましょう



③ バランスのとれた食事をとりましょう

