



# オーラルフレイルとは



オーラルフレイルは、口の機能の健全な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態です。オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。

## ★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



一般社団法人 日本老年医学会  
一般社団法人 日本老年歯科医学会  
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

## チェックしてみましょう！ (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

質問	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	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

5つの項目のうち2つ以上該当した方は**オーラルフレイル**です。かかりつけの歯科医に相談するなど、早めの対策をとりましょう。

参考文献：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

一般社団法人日本老年医学会 一般社団法人日本老年歯科医学会 一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会