



# 一生を共に歩む 自分の歯

(令和3年度「歯と口の健康週間」標語)

## 「オーラルフレイル」って聞いたことありますか？

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間の状態です。多くの方はフレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。特に高齢者はフレイルが進行しやすいことが分かっていますが、フレイルは早めに対策や予防を行えば、健全な状態に戻る可能性があります。

オーラルフレイルとは、「滑舌が悪くなる」、「食べこぼしをする」、「噛めない食べ物が増える」、「むせる」といった**ささいな口の機能の衰え**のことです。要介護状態にならないためにも、オーラルフレイルに早く気づき対策や予防に取り組みしましょう。



滑舌が悪くなる



食べこぼしをする



噛めない食べ物が増える



むせる

## 「オーラルフレイル」の危険性をチェック!

質問	はい	いいえ
① 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2点	
② お茶や汁物でむせることがある	2点	
③ 義歯を入れている(※)	2点	
④ 口の乾きが気になる	1点	
⑤ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	
⑥ さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1点
⑦ 1日に2回以上、歯を磨く		1点
⑧ 1年に1回以上、歯医者に行く		1点

(※歯を失ってしまった場合は義歯など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。)

### ①～⑧の合計点

**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

合計点3点以上の方は、かかりつけの歯科医療機関に相談することをお勧めします。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢



口からおいしく食べる生活を続けて  
健康を維持しましょう!

