



歯を見せて笑える今を 未来にも  
(令和6年度「歯と口の健康週間」標語)

めざせ!  
健康寿命日本一!



vol. 166

奈良養生訓

# オーラルフレイル

～ あなたはあてはまりますか? ～

オーラルフレイルは、口の機能について、健常な状態(いわゆる「健口」)と「口の機能低下」の間の状態で、歯の喪失や食べること、話すことといったさまざまな機能の「軽微な衰え」が重なって、口の機能低下の危険性が増加しているが改善も可能な状態とされています。

口の機能低下が進行すると、口の機能の障害に移行して、身体的フレイル・社会的フレイル・サルコペニア・低栄養といった次のレベルの障害につながるため、早期の対応が求められます。



チェック  
してみよう!

| 質問  | 該当    | 非該当   |
|---|-------|-------|
| ① 自身の歯は、何本ありますか?<br>(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 |
| ② 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   |
| ③ お茶や汁物等でむせることがありますか?   | はい    | いいえ   |
| ④ 口の渇きが気になりますか?   | はい    | いいえ   |
| ⑤ 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   |

左の5つの質問のうち、**2つ以上に該当する場合は**  
**オーラルフレイル**です



定期的に歯科医院を受診してチェックを受けましょう。  
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。



参考:オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント  
(一社)日本老年医学会・(一社)日本老年歯科医学会・(一社)日本サルコペニア・フレイル学会 2024年4月1日)

関 県健康推進課 ☎0742-27-8662 FAX0742-22-5510