

口からはじめる寝たきり予防！

# お口にこんな変化があったら オーラルフレイルかも？



噛めないものが増えた



むせやすくなった



薬が飲みこみにくくなった

オーラル  
フレイル  
とは

お口の機能のささいな衰えのことです。「オーラルフレイル」の症状は、健康と要介護の間の筋力や心身の活力が低下する「フレイル（虚弱）」と呼ばれる段階の手前に現れます。お口のささいな衰えを放っておくと全身の筋肉や心身の活力が弱まり、要介護状態となるリスクが高まると言われています。

## オーラルフレイルのセルフチェック



質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯（入れ歯）を入れている*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前に比べて、外出が少なくなった	1	
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
1日2回以上、歯をみがく		1
1年に1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。

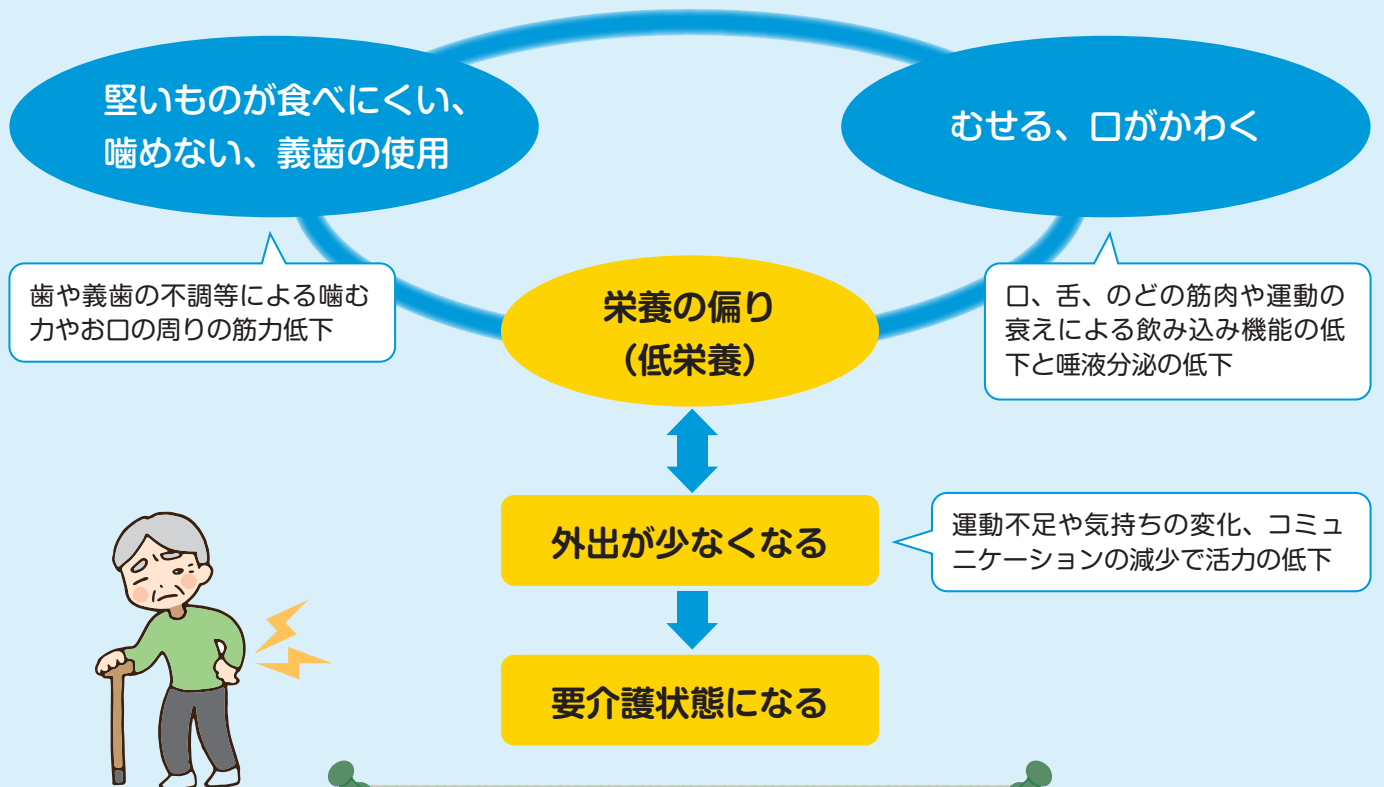
合計  
点数

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

「3点以上の危険性あり」となった人は、お口の機能を維持できているか、お口の状態など、歯科医等の専門的な対応が必要です。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

# オーラルフレイル予防は、 寝たきり予防の第一歩！



## がんばれば、もどに戻る！

オーラルフレイルは、お口の周りの筋肉を鍛えることで健康な状態に戻すことができます！  
「もう年だから…」「しょうがないな…」と諦めないことです。早めの気づき、対応が大切です！  
また、定期的に義歯の調整や歯や歯ぐきをチェックしてお口の健康を維持し、健康寿命を延ばしましょう。

### 毎日の生活でオーラルフレイル予防！

お口の体操



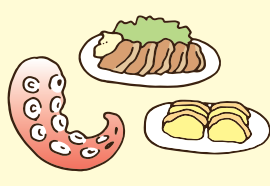
口や舌を積極的に使う



歯みがき・  
入れ歯みがき



噛み応えのある  
ものを食べる



定期的な  
歯科受診



バランスの  
良い食事

