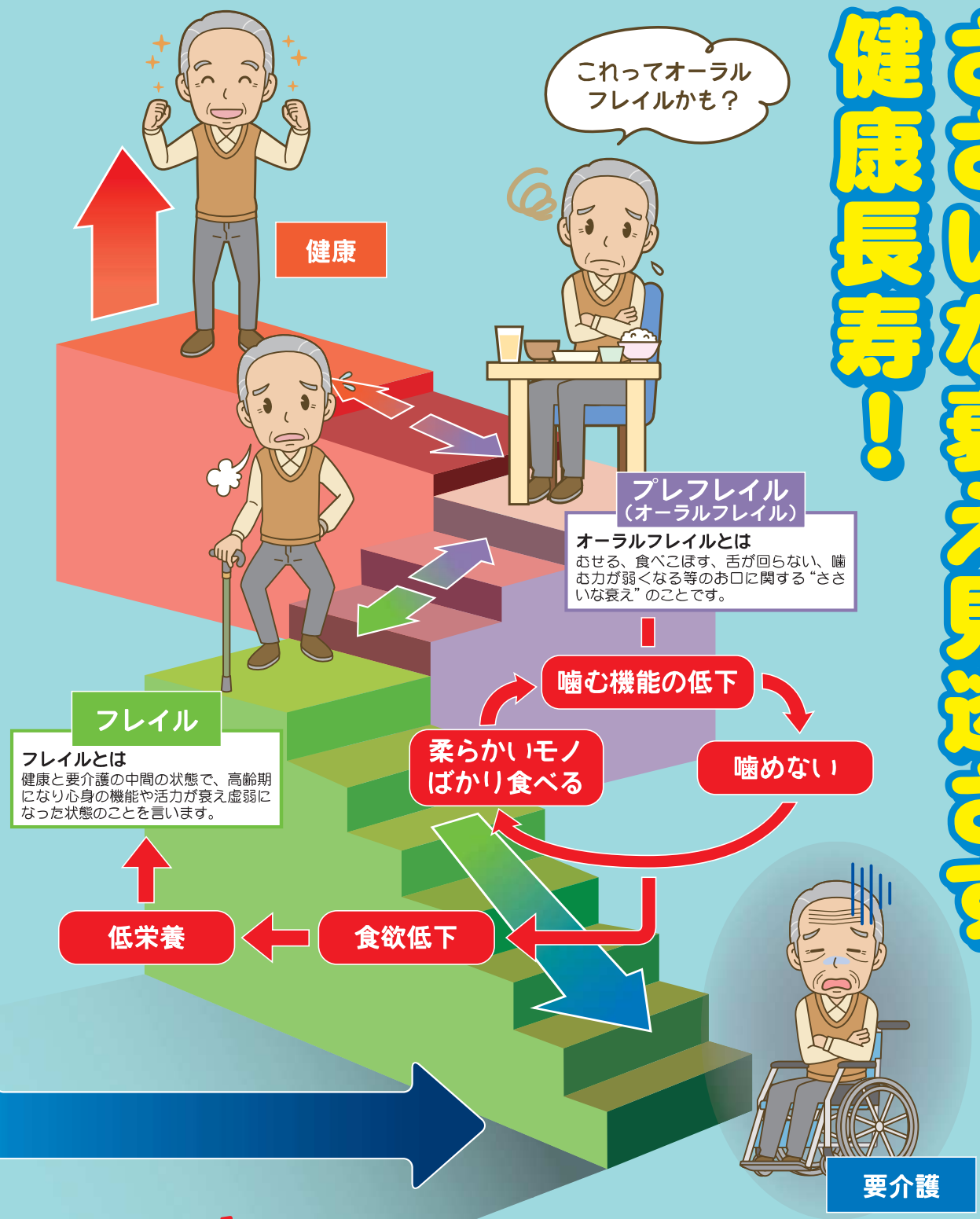


ささいな衰え見逃さず、健康長寿!

お口まわりの「ささいな衰え」が積み重なると...



オツ! と食べこぼし それもしかして オーラルフレイルかも



その他にも
・かたいものが噛みにくくなる
・むせる
・飲み込みにくくなる
といった軽微な症状がサインです。

＝オーラルフレイル **予防** のために＝

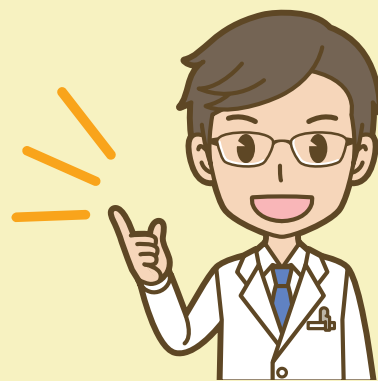
- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう!
- 2 お口の“ささいな衰え”に気をつけましょう!
- 3 バランスのとれた食事をとりましょう!

裏面のチェック表で採点してみてください

参考：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

自分の口の健康状態を知って オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い!!



オーラルフレイルのセルフチェック表

| 質問事項 | はい | いいえ |
|--|----|-----|
| <input type="checkbox"/> 半年前と比べて、かた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・たくあんくらいのかた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。

合計の点数が

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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

かかりつけ歯科医に定期的に通い、
ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう!

いつまでも元気で、
おいしく食べられるように…

