

フレイル・オーラルフレイル

その予防

加齢に伴い心や体が徐々に弱り、病気になりやすくなり、要介護の状態に近づいていく途中の状態を「フレイル」といいます。フレイルは、健康な状態から要介護に進む中間の時期とされています。そのため、早期にフレイルに気づき、適切な運動、食事に気をつけ積極的に社会参加することで、健康な状態に戻ることができます。

口の機能が低下していく過程を「オーラルフレイル（口のフレイル）」といいます。オーラルフレイルの状態では、かたい食べ物が噛めないことでバランスのよい食事が摂りにくくなり、メタボやフレイル、要介護状態という負のスパイラルに陥ってしまいます。

オーラルフレイルチェック！

自分の口の健康状態を知って、
オーラルフレイルの対策をしましょう。



オーラルフレイルのチェック項目	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？	0～19本	20本以上
半年前と比べて固い物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つ以上に該当する場合は「オーラルフレイル」です。

早めに歯科検診を受けましょう。

参考：一般社団法人愛知県歯科医師会・愛知県発行「知っていますか？オーラルフレイル」