

オーラルフレイル

セルフチェック



自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策をしましょう

オーラルフレイルチェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物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	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1
合計		

合計点数

0~2点

危険性低い

3点

危険性あり

4点以上

危険性高い

※東京大学高齢者社会総合機構

田中友規、飯島勝矢 作表

**オーラルフレイルの予防・改善には
かかりつけ歯科医院で定期健診を受けましょう**

簡単な口の体操で健康長寿を目指しましょう

愛知県歯科医師会監修「お口のさわやかエクササイズ」動画

