

お口を整え健口寿命

知っていますか？

オーラルフレイル

…って?!

噛めない



口臭



歯の喪失



滑舌



むせ



お口の機能のささいな衰え

放置すると…

要介護リスク※

2.4 倍

心身機能の低下

死亡リスク※

2.1 倍

歯もお口の機能も一緒にチェック！

オーラルフレイル予防のために
歯科健診へ行きましょう！

※出典 公益社団法人日本歯科医師会発行「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」



一般社団法人
愛知県歯科医師会



愛知県

「オーラルフレイル」とは、歯の喪失や食べること、話すことに代表されるさまざまな機能の「軽微な衰え」が重複し、口の機能の危険性が増加しているが、改善も可能な状態のことです。

口が乾く、食事でむせる、話しづらいなど、お口まわりの機能の衰えを早期に発見して対処することが、健康で長生きするために大切です。

オーラルフレイルセルフチェック オー エフ ファイブ **OF-5**

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

名前 生年月日 年 月 日 (才)

オーラルフレイルのチェック項目	該 当	非該当
残存歯数減少 自身の歯は何本ありますか？ (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
咀嚼困難感 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
嚥下困難感 お茶や汁物等でむせることがありますか？	は い	いいえ
口腔乾燥感 口の渇きが気になりますか？	は い	いいえ
滑舌低下 (舌口唇運動機能の低下) 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

オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント 2024.4.1
一般社団法人日本老年医学会／一般社団法人日本老年歯科医学会／一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会

1つでも当てはまったら

同封の案内を読んで

歯科健診の予約を入れましょう