

# あなたのお口の状態は大丈夫？

点数を合計  
しましょう！

オーラルフレイルのリスクをチェックしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固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	
義歯を使用している※	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあん位の固さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

合計点が 0~2点

危険性が低い

合計点が 3点

危険性がある

合計点が 4点以上

危険性が高い

3点以上の方は、かかりつけの歯科医院に相談しましょう！  
オーラルフレイルは、適切な対応によって、改善することができます。

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、固いものをしっかり食べることができるよう治療を受けることが大切です。

## オーラルフレイルの対策とは？

### オーラルフレイル対策の3つのポイント

1

かかりつけ歯科医をもちましょう！

2

口の“ささいな衰え”に気づきましょう！

3

バランスのよい食事をとりましょう！