

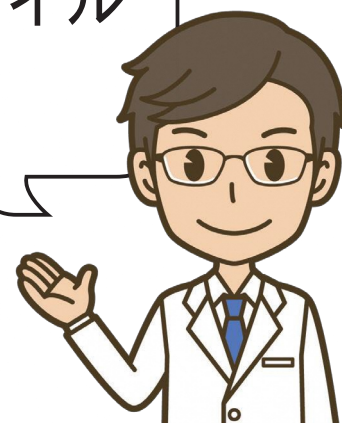
オーラル

知ろう！
防ごう！

フレイル

オーラルフレイルを知っていますか？
老化はお口から始まるともいわれています。

お口の“ささいな衰え”などの老化のサインを見逃さず、オーラルフレイル対策を始めましょう。



○オーラルフレイルとは、「歯や口の機能の衰え」

のことで、身体の衰え（虚弱）の1つです。

○オーラルフレイルの予防は、身体の衰えの重症化予防になります。



見逃さないで！お口の“ささいな衰え”

このような症状はありませんか？



これらは、『身体の衰えのサイン』です。



お口の“ささいな衰え”が積み重なると、
栄養状態や全身状態の悪化につながります。

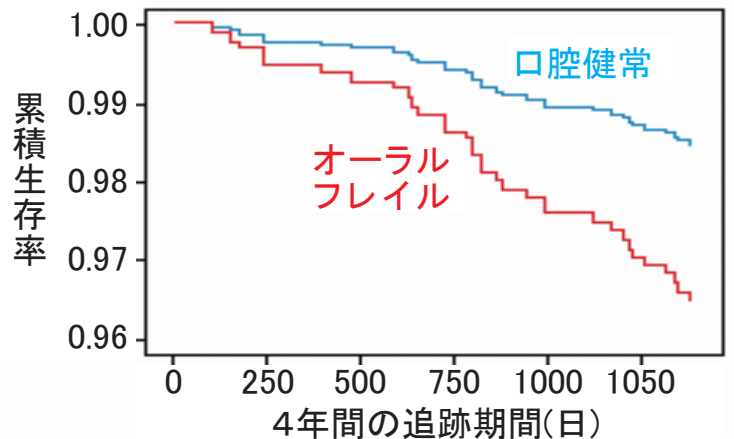
オーラルフレイルをそのまま放置するのは、とても危険です。

●オーラルフレイルの人は、**死亡のリスクがおよそ2倍**

「オーラルフレイル」の人が
抱えるリスク

新規発症

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍



参考：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。

お口の“ささいな衰え”を
「年のせい」と諦めず、しっかり対応することが大切です。

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

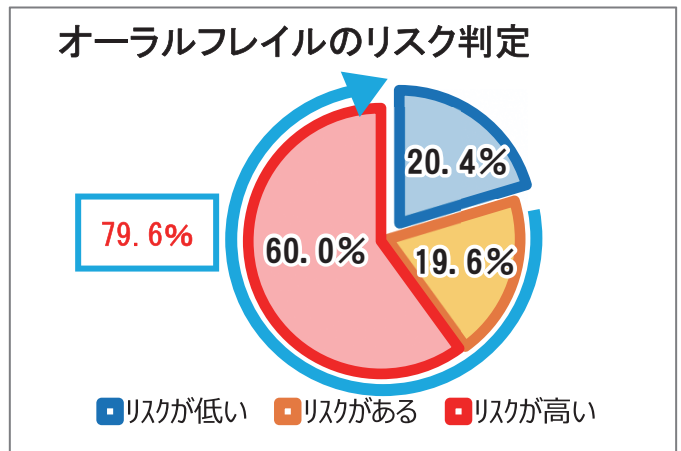
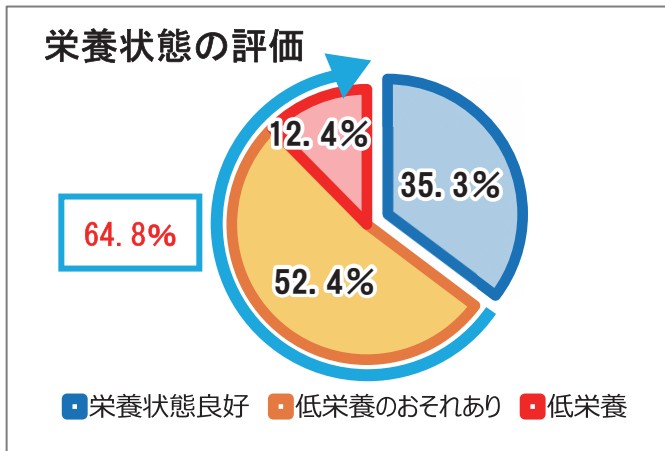
口の“ささいな衰え”に気づきましょう！

3

バランスのよい食事をとりましょう！

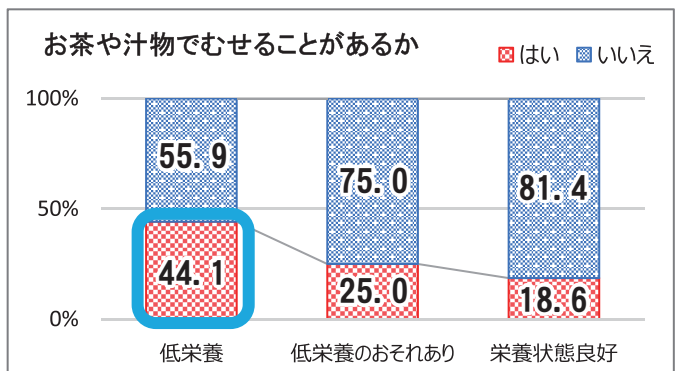
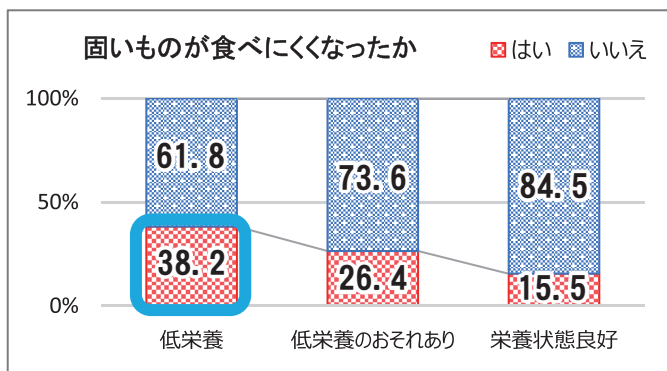
1

低栄養のリスク者は約 6 割、
オーラルフレイルのリスク者は約 8 割



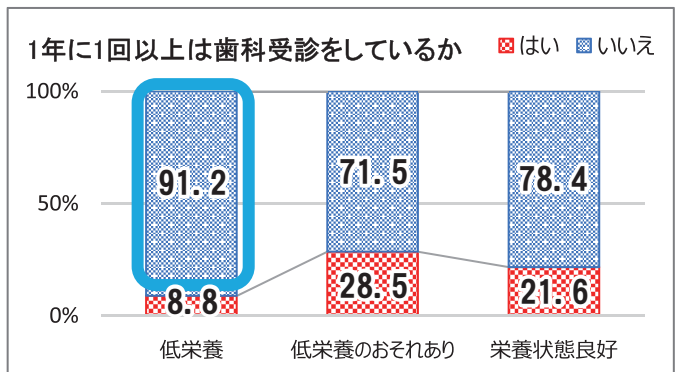
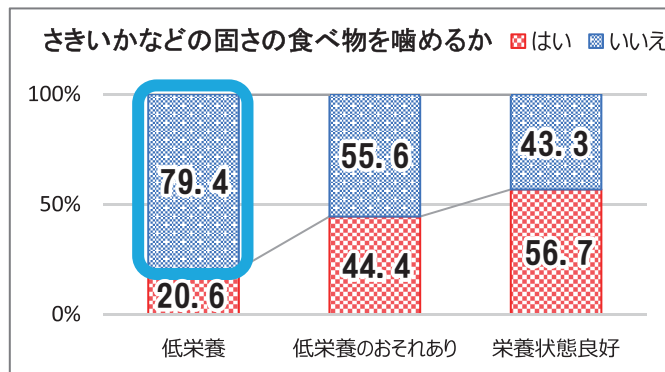
2

「固いものが食べにくい」「お茶や汁物でむせる」人は
低栄養群に多かった。



3

「さきいかななどの固さの食べ物を噛めない」
「歯科受診をしていない」人は低栄養群に多かった。



オーラルフレイルを放置すると、栄養状態の悪化や全身の虚弱化につながります。オーラルフレイルの早期発見・重症化予防のため、定期的な歯科受診に努めましょう。