オーラルフレイル

当てはまるものはありますか？

- □ むせる・食べこぼす

- □ 食欲がない
  少ししか食べられない

- □ 柔らかいものばかり
  食べる

- □ 滑舌が悪い
  舌が回らない

- □ お口が乾く
  ニオイが気になる

- □ 自分の歯が少ない
  あごの力が弱い

健康・元気

□に関する“ささいな衰え”
が積み重なると…

オーラルフレイル
フレイル
病気

参考：『オーラルフレイル Q&A』著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邉裕

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80
8020
30th ANNIVERSARY

その先にある笑顔を守りたい。

公益社団法人 日本歯科医師会

「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」とは…

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、
口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる
“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。

機能低下への負の連鎖

噛めない

やわらかいものを食べる

噛む機能の低下

口腔機能の低下

心身機能の低下

参考：
東京都健康長寿医療センター
平野浩彦 作図

オーラルフレイル 予防 のために

1. かかりつけ歯科医を持ちましょう！
2. 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう！
3. バランスのとれた食事をとりましょう！

“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿

「フレイル」って何？

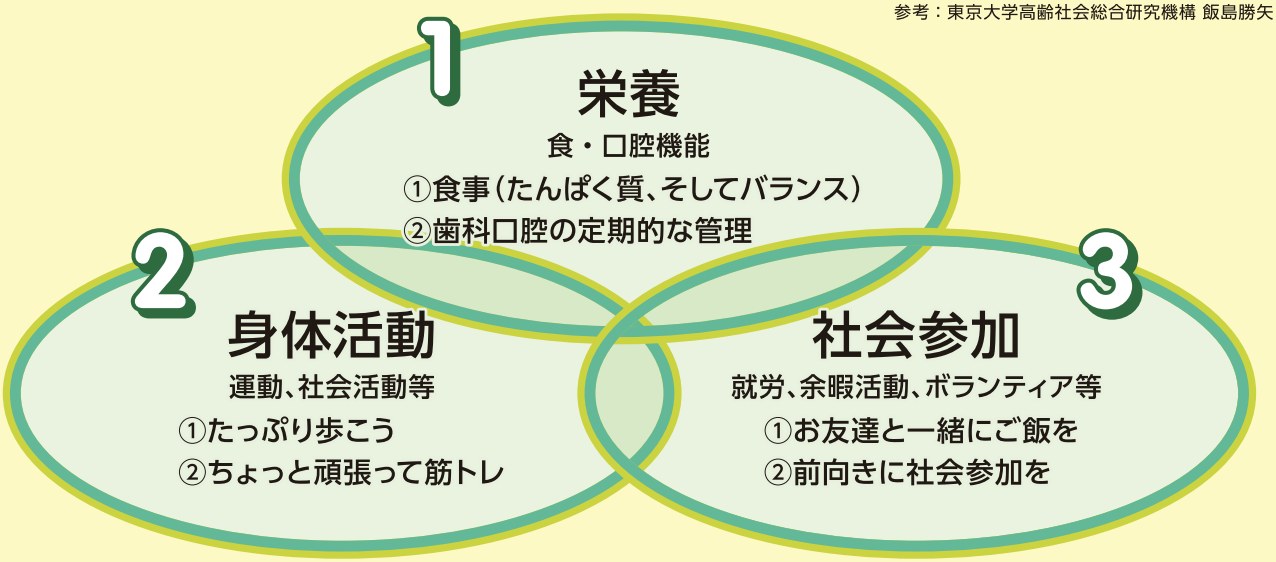
「フレイル（虚弱）」とは…

高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。
筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、
口の機能が衰えること（オーラルフレイル）から始まります。

生活習慣を見直し、フレイル予防！

フレイル 予防 の３つの柱

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢　作図



３つの柱を底上げして、健康な日々を送りましょう

自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い!!

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
□ 半年前と比べて、堅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	
□ 義歯を入れている※	2	
□ 口の乾きが気になる	1	
□ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
□ さきイカ・たくあんくらいの堅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、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が	
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構　田中友規、飯島勝矢

かかりつけ歯科医に定期的に通い、
ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう！

いつまでも元気で、
おいしく食べられるように…

発行：2018年12月