歯科衛生室だより 2

オーラルフレイル ～お口の健康と全身のつながり～

①オーラル（口の） フレイル（虚弱）とは？

ささいな口の機能の衰え が積み重なった状態です

- ✓ 発音がはっきりしない
- ✓ お茶や汁物でむせる
- ✓ 食べこぼしが増えた
- ✓ 噛めない食べ物がふえた

これらの症状
年齢のせいだと
放っていませんか？

お口のささいな衰えを放っておくと、
お口の機能が低下し食べる機能の低下、
さらには心身の機能低下までにつながります。

②オーラルフレイルのセルフチェック

オーラルフレイルの危険性がないか簡易チェックをしてみましょう。
3点以上の「危険性あり」となった方は、専門的な対応が必要です。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて硬い物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を使用している	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日に2回以上ははを磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

オーラルフレイルの危険度がわかります

合計の点数が
0～2点
危険性は低い

3点
危険性あり

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に
まずは相談しましょう

参考　東京大学高齢社会総合研究機構　田中友規、飯島勝矢 作表

飯塚病院
innovate and evolve

2020.03発行　飯塚病院 歯科口腔外科 歯科衛生室作成