

オーラルフレイル

をご存じですか？

オーラルフレイルとは、「お口（口腔）の健康が衰えていく状態」です。老化は、筋力などの身体機能の低下より先にお口の健康の衰えから始まることをご存じでしたか。

オーラルフレイルになると、会話がしづらいことで人との交流が減ったり、食欲の低下や食べ物の偏りにつながり、全身の衰え（フレイル）の危険を高めます。

こんな症状 心当たりありませんか？

固い食べ物が
噛めない



自分の歯が
少ない



食べこぼす
むせる



? 滑舌が悪い



ニオイが気になる
お口が渇く



これらのような、口のまわりの「ささいな衰え」が
積みかさなることで**オーラルフレイル**となります。

今日からできること

オーラルフレイルは、高齢になると特に注意が必要とされていますが、働き世代のうちから日常的なお口のケアや適切な食事、そして定期的な歯科検診を行うことで予防や改善が可能です。

1

口の中を清潔に保つ

むし歯や歯周病を予防し
歯を守りましょう。



2

バランスのとれた食事

よく噛んで食べると、
噛む力が鍛えられ
唾液の分泌も促されます。



3

かかりつけ歯科医を持つ

定期的に歯科医検診を受け、
早期治療を心がけましょう。



※ 働き世代の約6割が歯周病リスクあり（令和6年度事業所調査（福島県実施））

あなたのオーラルフレイル危険度は？

裏面のチェックリストで確認しましょう





オーラルフレイルのチェック項目

(Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

質問

チェック

Q1 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。)

19本以下の
場合

☐

Q2 半年前と比べて
固いものが食べにくくなりましたか？

☐

Q3 お茶や汁物等で
むせることがありますか？

☐

Q4 口の渇きが気になりますか？

☐

Q5 普通の会話で、言葉をはっきりと発音
できないことがありますか？

☐

5つの項目のうち、2つ以上該当すると
「オーラルフレイル」の危険性が高いです。

オーラルフレイルは、早期に対策を行うことで口腔機能を回復できるとわかっています。
放置すると全身の機能にも悪影響を与え、さらに口腔機能の低下が進行してしまいます。

そのため

定期的な歯科受診を！



かかりつけ歯科医はありますか？
最後に歯科受診をしたのはいつですか？



1年以上受診していない方は、ぜひ歯科医院に行きましょう。

受診の際は「お口の健康チェック^{デン}10」の結果を見せましょう！

検索または
QRコードから！



お口の状態を確認できる
チェックリストです。
こちらも併せて確認しましょう。

お口の健康チェック^{デン}10

かかりつけ歯科医に定期的に通い、**健康長寿**を目指しましょう！