

ほうかつ 包括やちよ

安城市地域包括支援センター八千代（安城市の委託を受けて活動しています）

電話 0566-97-8069 FAX 0566-97-8408

時間 月～金曜日 午前8:30～午後5:00

第2・4・5土曜日 午前8:30～午後1:00

住所 安城市住吉町2丁目2番7号（八千代病院内1階）

オーラルフレイルとは？



英語で「オーラル」は「口腔」、「フレイル」は「虚弱」という意味で、「オーラルフレイル」とは口腔機能の衰えが全身の老化につながるという考えです。



図3-5 ● 口腔機能の低下への悪循環

裏面にオーラルフレイルのセルフチェック、口腔ケアの方法や、口のリハビリ方法を掲載していますので、ご覧ください。



自分の口の健康状態
を知りましょう。

オーラルフレイルのセルフチェック

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 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

図 ● オーラルフレイルのセルフチェック表

オーラルフレイルの危険性
が高い方は、お口のお手入れ
と口のさわやかエクササイズが
オススメです。



包括八千代看護師

出所：公益社団法人日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

お口のお手入れ

- ・歯みがきは1日2回以上、夜、寝る前にもしっかりと行いましょう。
- ・舌の汚れもきれいにしましょう。
- ・歯間ブラシを使いましょう。
- ・義歯の汚れをしっかりと取りましょう。
- ・ブクブクうがいをしっかりとしましょう。
- ・歯医者に定期的に通いましょう。

