

# 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

オーラルフレイルとは、歯の喪失や、食べる・話すといった**口の機能が弱ること**をいい、フレイル(全身の機能が弱ること)や要介護状態に進む要因の一つともいわれています。



健康・元気

口に関する " ささいな衰え " が積み重なると…

早期の対応で健康な状態  
に戻すことが可能です



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、渡邊裕

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！