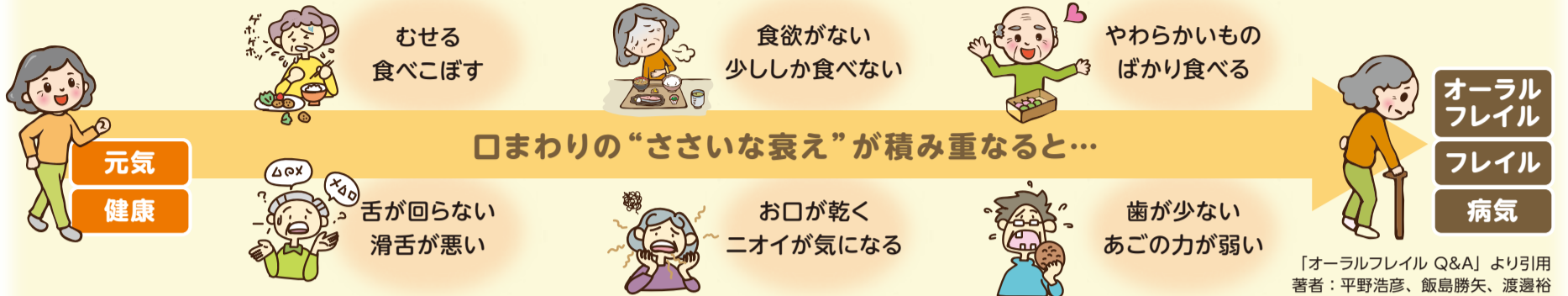


知っていますか？ “オーラルフレイル”

口腔機能の低下は、全身の健康状態に影響を及ぼす危険性があります!!

オーラルフレイルとは、ささいな口の機能の衰えという意味です。フレイルとは、“健康と要介護の間”を指します。



オーラルフレイルを放置すると、全身の筋肉や心身の活力の衰えが進み、**要介護状態となるリスク**が高まります。

自分の口の健康状態を知ろう

8項目に「はい」「いいえ」で回答し合計点数を算出します。

オーラルフレイルのチェック表	質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いもの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かむことができる			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

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

お口の変化を感じたら、
かかりつけの歯医者さんに相談しましょう

かかりつけ
歯科医とは

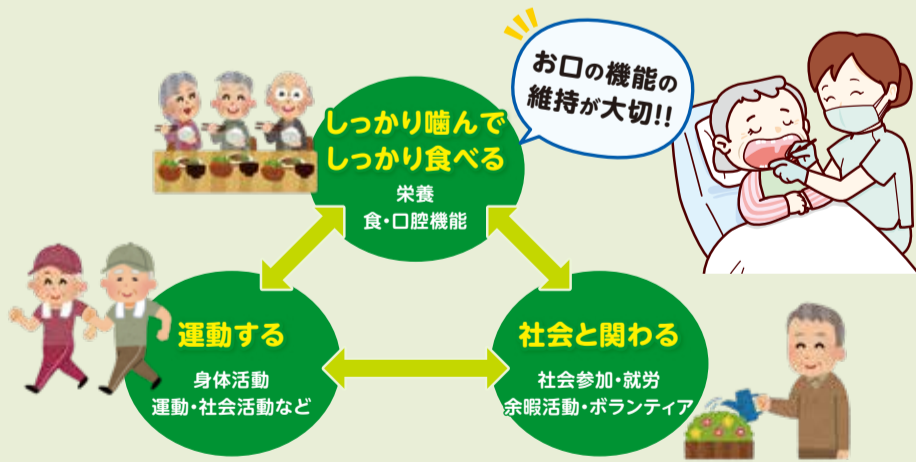


歯と口の健康を一緒に守ってくれる
健康長寿に欠かせないパートナーです。

家族の日常の健康管理のために、お口の調子が悪いときはもちろん、健康な歯や治療した歯を末長く維持するためにも日ごろからあなたやご家族のことをよく知っている「かかりつけ歯科医」に相談しましょう

健康長寿のための『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



フレイルの予防には「運動」「栄養」「社会参加」が大切です。

人とのつながり、社会性を保ち、生活不活発にならないように過ごしましょう。

在宅での療養生活の相談はこちらまで!!



足利市在宅医療・介護連携推進事業 「医療介護連携会議」

- 足利市医師会 ●足利歯科医師会 ●足利薬剤師会 ●栃木県訪問看護ステーション協議会
- あしかが介護支援専門員連絡会 ●栃木県リハビリテーション専門職協会
- 足利赤十字病院 ●地域包括支援センター ●栃木県安足健康福祉センター ●足利市

お問合せ先

足利市元気高齢課 TEL:20-2246
足利市医師会 TEL:22-4061

本チラシは抗菌・抗ウイルス仕様
の用紙を使用しています。

UD FONT

見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。