

オーラルフレイル

セルフチェック



自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策をしましょう

オーラルフレイルチェック項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物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	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあん・くらの硬さの食べ物が噛める		1
1日2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計点数 0～2点 危険性低い
 3点 危険性あり
 4点以上 危険性高い

※東京大学高齢者社会総合機構 田中友規、飯島勝矢 作表

オーラルフレイルの予防・改善には
かかりつけ歯科医院で定期健診を受けましょう

簡単な口の体操で健康長寿を目指しましょう

愛知県歯科医師会監修「お口のさわやかエクササイズ」動画



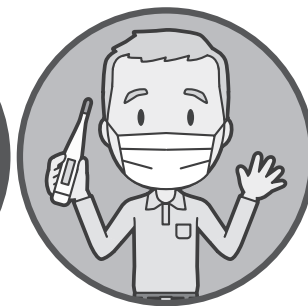
歯科医師として伝えたいこと

必要な歯科治療や継続的な口腔管理の中断や延期は、口腔環境の悪化や免疫力の低下を招きます。自己判断せず、かかりつけ歯科医にご相談ください。

現在、愛知県歯科医師会では、会員診療所に勤務する従業員等を対象にした唾液によるPCR検査を始めております。そして従来より高度な院内感染防止対策の徹底とともに、安心・安全な歯科医療の提供に努めております。



検温してください



味覚・嗅覚の異常があれば受診を控えていただきます



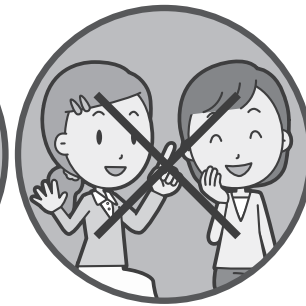
来院前の歯みがき・舌みがき、も忘れずに



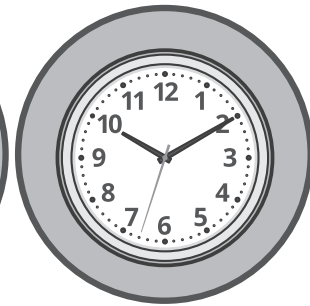
入室時に手指消毒をお願いしています



マスク着用でお越しくさ



待合室内でマスクを外しての会話はおやめください



密を避けるため事前連絡し、予約時間に早すぎたり遅れないようご注意ください

WITHコロナ社会において、新型コロナウイルス感染症を
正しく・賢く恐れることがとても大切です

口から守るあなたの健康！その先にある笑顔を守りたい

公益社団法人 日本歯科医師会
 一般社団法人 愛知県歯科医師会

<https://www.jda.or.jp/>
<http://www.aichi8020.net>

