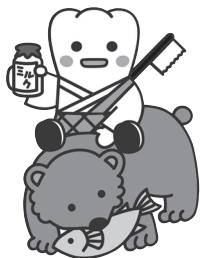


11月8日はいい歯の日



日本歯科医師会
PRキャラクター
よ坊さん(北海道)

オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルフレイルは、口の機能の健常な状態(いわゆる「健口」)と「口の機能低下」との間にある状態です。オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。下記のチェック項目でご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。

オーラルフレイル概念図(一般市民向け)



一般社団法人日本老年医学会 一般社団法人日本老年歯科医学会 一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会

オーラルフレイルのチェック項目

オーラルフレイルは、ご自身で簡単にチェックできます。①～⑤の5項目のうち、2項目以上に該当する場合、オーラルフレイルに該当しますので、かかりつけ歯科医、日本老年歯科医学会の専門医・認定医に相談しましょう

選択肢	
該当	非該当
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)	
①	0～19本 20本以上
② 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい いいえ
③ お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい いいえ
④ 口の渇きが気になりますか？	はい いいえ
⑤ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい いいえ

出典／オーラルフレイル 3学会合同ステートメント

おいしく食べて健康長寿



日本歯科医師会

Japan Dental Association

<https://www.jda.or.jp>



北海道歯科医師会

<https://www.hokkaido-shikaishikai.com>

