

食べる力の衰えが、
健康寿命を縮めるかも？

オーラル フレイルに ご注意を

「オーラルフレイル」とは、お口のささいな衰えが積み重なり、全身の健康や生活の質に影響する状態をいいます。加齢とともに少しずつ起こりますが、早めに気づいてケアすれば進行を防ぐことができます。

「オーラルフレイルの人」が 抱えるリスク

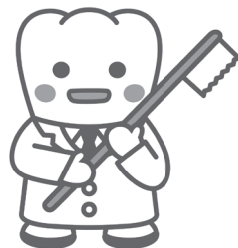
- ▶ 4年後に要介護認定されるリスク **2.4倍**
- ▶ 4年以内に死亡するリスク **2.1倍**

[出典: Tanaka T, Iijima K, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018]

オーラルフレイルの予防のために

- ▶ 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう。
- ▶ バランスのとれた食事をとりましょう。
- ▶ 歯科医院に定期的に受診をしましょう。

いい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



むせる・
食べ
こぼす

自分の歯が
少ない



かたい
ものが
噛めない



フレイル、サルコペニア
低栄養

健口

口のまわりの
“ささいな衰え”が積み重なると…

オーラルフレイル



滑舌が
悪い

お口が渴く・
ニオイが
気になる



日本歯科医師会
Japan Dental Association
<https://www.jda.or.jp>



後期高齢者歯科口腔健診実施中！12月30日まで！

長野県歯科医師会
<https://www.nagano-da.or.jp>

