

知っていますか？

オーラルフレイル

～からだの健康はお口から～



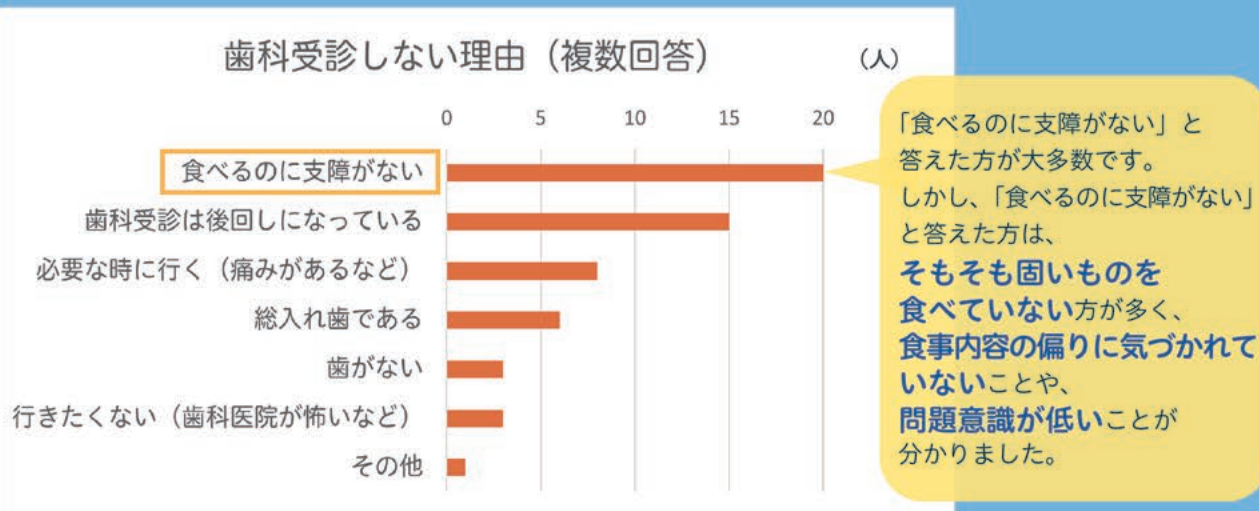
オーラルフレイルとは？

「噛む」「話す」「飲み込む」などのお口の機能のささいな衰えを指す言葉です。
ささいな衰えだからといって放っておくと、お口の機能低下が進み、
全身の衰えにつながるだけでなく、誤嚥性肺炎など、さまざまな疾患の原因になります。



定期的な歯科受診が大切です

令和6年度に家庭訪問した56人（75歳以上で、過去1年間歯科受診がなく、
健診時の問診でお口の機能低下の項目に該当された方）に歯科受診をしない理由を調査しました。



あなたのお口は大丈夫？オーラルフレイルチェック ✓

下記のチェック項目に **2** つ以上当てはまる場合は、オーラルフレイルの疑いがあります。

- ☐ 自分の歯が19本以下
- ☐ 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ お口の渇きが気になる
- ☐ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある

（出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント）



お口の衰えを見逃さず、早めの対策や歯科受診を行いましょう

令和7年度中に76歳になる方は歯（し）あわせ健診が無料で受診できます。
歯だけでなく飲み込みなど、お口の機能の状態も確認できるので、ぜひ受診ください。



詳しくは 健康課 健康づくり係 電0954-23-9131