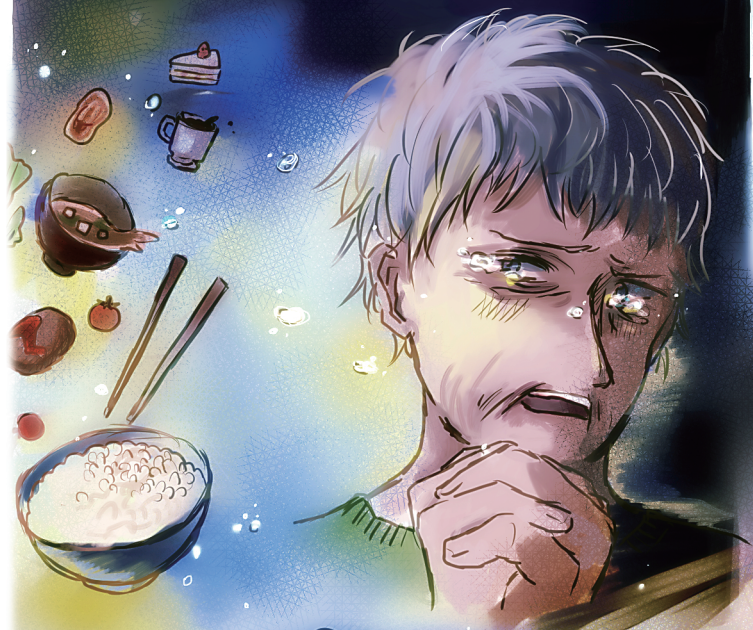


漫画でわかる



オーラルフレイル



老化なんて、
させない

自分の口の健康状態を知って、 オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い!!

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅いものが食べにくくなりましたか	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物等でむせることがありますか	2	
<input type="checkbox"/> 歯が少なくなったのに、そのまま放置していますか ※	2	
<input type="checkbox"/> 口の渴きが気になりますか	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなりましたか	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあん・リンゴくらいの硬さの食べ物を噛むことができますか		1
<input type="checkbox"/> 丁寧に時間をとって歯や入れ歯をきれいにしていますか		1
<input type="checkbox"/> 定期的に歯科医院でお口のチェックをしていますか		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って食べ物をしっかり噛めるようにすることが大切です。

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

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢作成より改編

かかりつけの歯科医院に定期的に通い
ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう!

～いつまでも元気で、おいしく食べようね～

浜松市
歯科医師会HP

一般社団法人 静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10

一般社団法人 浜松市歯科医師会

〒432-8023 浜松市中区鴨江2-11-2 <https://hamashi.com>



まず漫画を見て、
詳しい説明はこちらをご覧ください。

「オーラルフレイル」とは

オーラルフレイルは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするお口の働きが少しずつ衰えはじめることを指し、お口の老化が疑われる重要なサインとされています。噛む力や舌の動き、飲み込みの低下により、しっかり栄養が取れなくなるなど食生活に悪影響を与え、滑舌が悪くなることで喋りづらくなり、人や社会との関わりが少なくなっていくます。これらお口の働きの“ささいな衰え”が気付かないまま放置されると、さらなるお口の働きや全身の衰えにつながると言われています。ご自身やご両親、おじいちゃん・おばあちゃんに気になることはありませんか。はやく気付くことがたいせつです。気付いたら歯科医師会の先生にご相談ください。



オーラルフレイルは老化のはじまり…!



オーラルフレイルの
人が関わるリスク

このままだと、
老化は進んで、カラダ
壊しちゃうかも…



ここで食い止めねば!

健康のために
歯医者の定期チェック
を忘れないでね

ささいなことだけど、
見逃さず、悪くなら
ないよう動かすことが
大切なのよ

まずは
夕飯!!

あなたも
お口のチェック
をしてみよう!

ずっと健康でいて、孫の
結婚式に出るんじゃ!!!

お口の健康は
カラダの健康と
つながってるのじゃな!

さすが
ワシの孫…!!

そのとおりよ!

Excellent…!!!

さ、食べようか

いただきます!

どうしたの?

ゲホッ

明日はゲートボール
の後、食事に行くの
じゃが、人前でむせるのは
恥ずかしくての…
行くのをやめようかと
思ってる

オイ オイ…

ゲホッ

大丈夫?

歳かの…
最近、汁物でよく
むせるようになった

こないだ、お茶でも
むせてたもんね

変なところ
入った!

ん?!
オラ、誰だこ?

それって、
オーラルフレイル
じゃない?

オーラル
フレイル!

しゃべりづらい

あろろろ

むせる

食べこぼす
かめない

そんな…
ワシは死ぬのか…

あとは頼むぞ

大げさだなあ
まだ大丈夫!

でもね…

うまく飲食でき
なくなることだよ

ひどくなると、
ごはんが食べられなく
なっちゃうんだって。

（口腔）（虚弱）
オーラルフレイル

口のおとろえ