

オーラルフレイルをご存じですか？

(オーラル：お口／フレイル：虚弱)



★ 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

オーラルフレイルになると健康に悪影響を及ぼします。チェックリスト(裏面)で確認しましょう。

✓ オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)



質 問	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。)	0～19本	20本以上
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
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
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



5つの項目のうち、**2つ以上**該当すると「**オーラルフレイル**」です。

予防や対応については**当院スタッフ**までお声掛けください。