

教えて！管理栄養士さん 体に役立つチェックリスト 「お口の健康」



湘陽かしわ台病院 認定ケアステーション HP



むせる・食べこぼす
食欲がない・お口が乾く
柔らかいものばかり食べる
活舌が悪い

もしかして…

オーラル
フレイル
かも！？

オーラルフレイルとは…

「むせ」「食べこぼし」「噛めないものの増加」など些細な口腔機能の低下から始まり、心身機能の低下につながる口腔機能（オーラル）の虚弱な状態（フレイル）のこと

オーラルフレイルのセルフチェックをしてみましょう！

	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2点	
お茶や汁物でむせることがある	2点	
義歯を使用している	2点	
口の乾きが気になる	1点	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	
さきいか・たくあん程度の硬さの食べ物を噛むことができる		1点
1日に2回以上、歯を磨く		1点
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1点
合計		点

セルフチェックの合計点

- 0～2点 危険性が低い
3点 危険性あり
4点以上 危険性高い

3点以上

歯科医院に
ご相談ください！

オーラルフレイルを放置していると、お口だけでなく身体の機能も低下し、

近い将来、介護が必要になる可能性があります。

年齢を重ねても、様々な食事を自分でおいしく食べられるように、
オーラルフレイルの予防・改善をしましょう！

オーラルフレイルの予防・改善対策

- 正しいお口のケアを行う
- 定期的に歯科医院を受診する
- お口の健康体操をして、お口周りの筋肉を鍛える



お口のケアで
心も体も
歯ッピー！
ハ

80歳になっても
20本以上
自分の歯を
保てるように
しましょう！

