

オーラルフレイルに関する質問票

お口に関係するさまざまな機能のささいな衰えや食の偏りなどを含んだ「お口の中の虚弱」をオーラルフレイルと言います。自分のお口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策をしましょう。

〈オーラルフレイルのセルフチェック表〉

4点以上で
危険性が高い！！

公益社団法人日本医師会 オーラルフレイル対応マニュアル 2020

質問事項	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	
☐ 義歯を入れている	2	
☐ 口の乾きが気になる	1	
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
☐ さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅い物をしっかり食べることができるよう治療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
出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規 飯島勝矢	

かかりつけ歯科医に定期的に通い、ずっと笑顔で“健康長寿を”目指しましょう！