

自分の口の健康状態を知ろう

オーラルフレイルのセルフチェック表

オーラルフレイルとは、ささいな口の機能の衰えのことをいいます。心身の機能が低下するよりも先に、オーラルフレイルが始まるため、オーラルフレイルを予防することが、心身の機能低下の予防につながります。

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規, 飯島勝矢

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固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(入れ歯)を使用している	2点	
口のかわきが気になる	1点	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	
さきいか・たくあんの固さの食べ物を噛むことができる		1点
1日に2回以上、歯をみがく		1点
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1点

※歯を失ってしまった場合は、入れ歯などを適切に使って、硬いもの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。



はい・いいえの合計点

_____点

合計点数別オーラルフレイルの危険性

0～2点
危険性

低い

3点
危険性

あり

4点以上
危険性

高い

2点以下の場合は、定期的に歯科健診を受診することで予防につとめましょう。

3点以上の場合は、専門的な対応が必要です。まずは、この用紙を持ってかかりつけ歯科医院に受診することをお勧めします。その場合は有料となりますので保険証をご持参ください。