

健康知恵袋「オーラルフレイル」について

「フレイル」とは、心身機能が低下し、健康と要介護の中間状態のことをいいます。早い段階で生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができます。

「オーラルフレイル」とは、口腔機能の衰えのことをいいます。

口の健康への関心の低下は、口のささいなトラブルにつながり、食べられる食品が限られるようになります。これを放置すると、口腔機能はさらに低下し、食べる機能の障がいへと進み、やがて、フレイル、要介護につながります。

◆口の健康を保つためのポイント

①自分の歯と口の状態を知る⇒口のささいな衰えに気をつけましょう。

②歯科医院への定期的な受診⇒かかりつけ歯科医をもちましょう。

③噛みごたえのある食事をしっかり噛んで食べる。

⇒食材例：たくあん、しめじ、イカ、ニンジン、千切大根、豚肉、鶏肉など。

④口の体操を継続する。

⇒はっきり大きな声で、「パ」「タ」「カ」それぞれ8回ずつの発音を2セット行いましょう。

※引用文献：通いの場などでできるオーラルフレイル予防マニュアル

◆オーラルフレイルセルフチェック表

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点	
☐ お茶や汁物でむせることがある	2点	
☐ 義歯を入れている	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点
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1点
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1点

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

点数の合計が3点以上で「オーラルフレイルの危険性あり」となった方は、かかりつけ歯科医院にご相談ください。いつまでも元気でおいしく食べられるようなお口の健康を保ちましょう。

後期高齢者歯科健診の実施

町では、高知県歯科医師会の協力をいただき、歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態などをチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防につなげるため、歯科健診を実施しています。

◆実施期限 令和9年2月28日(日)まで

◆自己負担金 無料 ※健診のみで治療は自己負担となります。

○お問い合わせ 本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎43-2836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎55-7373