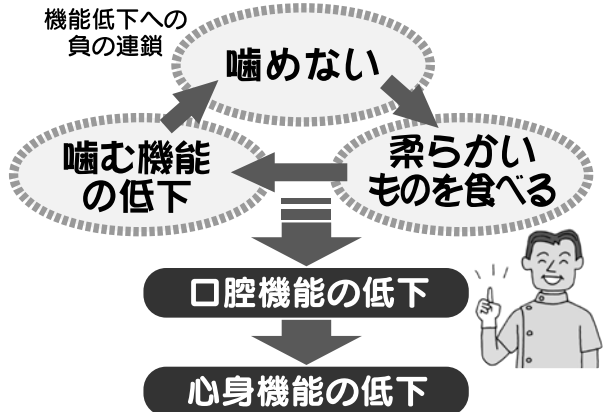


11月8日はいい歯の日

「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」とは、口に関する「ささいな衰え」が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる「負の連鎖」に警鐘を鳴らした概念です。

機能低下への
負の連鎖



自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策を

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!!

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※1	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

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

※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。

※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!

いつまでも
元気で、おいしく
食べられるように…



オーラルフレイル**予防**のために

1

かかりつけ
歯科医院を
持ちましょう!

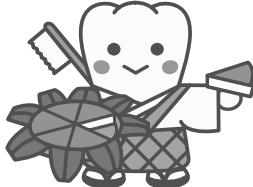
2

口の
「ささいな衰え」に
気をつけましょう!

3

バランスの
とれた食事を
とりましょう!

「ささいな衰え」見逃さず、健康長寿



日本歯科医師会 PRキャラクター
よ坊さん(富山県)

日歯8020テレビ

歯とお口の情報満載! 1本約5分の動画で納得!
スマホでも見ることができる!

日歯8020テレビは、赤ちゃんからお年寄りまで
歯とお口のお役立ち情報を動画で解説しています。
とにかく、今すぐ、スマホでアクセス!!
右のQRコードを読み取れば、動画が見られます!
パソコンでも「8020テレビ」で検索!



日歯8020テレビ

8020テレビ 検索



日本歯科医師会

人生をもっと楽しくもっと豊かに

<https://www.jda.or.jp/>



一般社団法人
富山県歯科医師会

TOYAMA DENTAL ASSOCIATION

<https://www.tda8020.com/>

