

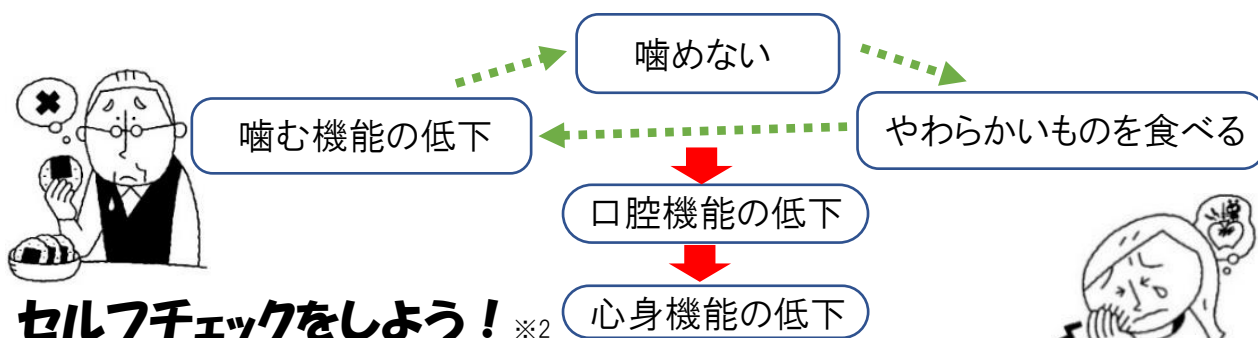


一人ひとりが介護予防を！

令和7年
夏号

今回のテーマは「オーラルフレイル」※1

オーラルフレイルとは、お口の機能低下が、食べる機能の障がいだけでなく、心身の機能低下まで負の連鎖が生じてしまう事に対して、注意を促す概念です。



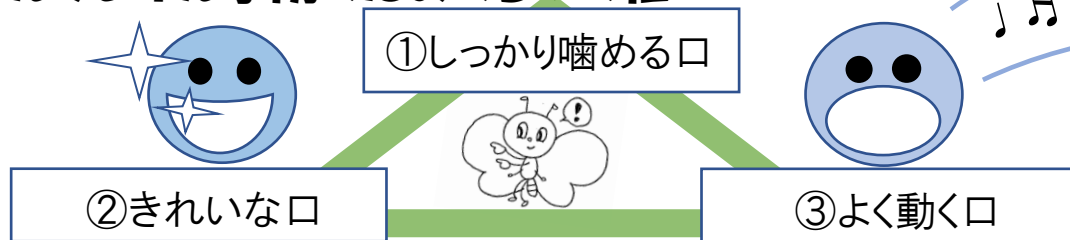
セルフチェックをしよう！※2

自分の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【簡単チェック】	選択肢	
自分の歯の本数が19本未満ですか？	はい	いいえ
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の乾きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「はい」は2つ以上あるとオーラルフレイルです。

オーラルフレイル予防のための3つの柱※3



①しっかり噛める口を！（入れ歯でもいい）

口の動きや力が維持され、バランスの良い食事が摂れ、低栄養の予防になる。
脳の活性化がはかられ、認知症の予防になる。平行感覚を保ち、転倒予防になる。

②きれいな口を！（口腔内の細菌数を減らしましょう。）

味がよく分かり食事がおいしくなる。誤嚥性肺炎等の感染症の予防になる。

③よく動く口を！

しっかり噛んで安全に飲み込むことができる。はっきり楽しく会話ができる。

～よく噛む、歌う、話すなど、意識して口を使いましょう！
お茶などの水分補給もお忘れなく、さあ一緒にフレイル予防！～

出典：※1 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル 公益社団法人 日本歯科医師会

※2 オーラルフレイルを知っていますか？ | 日本老年歯科医学会

※3 健康長寿をめざすためのオーラルフレイル対策ガイドライン 特定非営利活動法人 長野県歯科衛生士会

問合せ：安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係 ☎ 77-7896