

噛めない食品はありませんか？ 噛む力が弱いのはオーラルフレイルかも？ 2つ以上該当すると**オーラルフレイル**です！

★ **オーラルフレイル概念図**

一般市民向け

咀嚼困難感

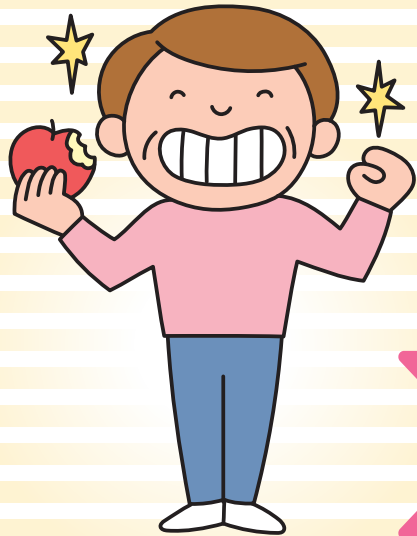
固い食べものが
噛めない

嚥下困難感

むせる・
食べこぼす

口腔乾燥感

お口が渇く・
ニオイが気になる



口のまわりの“**軽微な衰え**”が積みかさなると..
オーラルフレイル

健口



自分の歯が
少ない

残存歯数の減少



滑舌が悪い

滑舌低下(舌口唇運動機能の低下)

**フレイル
サルコペニア
低栄養**

オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

残存歯数減少



自身の歯は、何本ありますか？

(さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。
インプラントは、自分の歯として数えません。)

0~19本 20本以上

咀嚼困難感

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



嚥下困難感

お茶や汁物等でむせることがありますか？

はい いいえ



口腔乾燥感

口の渇きが気になりますか？

はい いいえ



滑舌低下 (舌口唇運動機能の低下)

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、2つ以上に該当する場合は
「オーラルフレイル」です！



ガムは噛むトレーニングツールとしてオススメです！

お口の恋人

LOTTE は、オーラルフレイルの概念普及に協力しています。

