

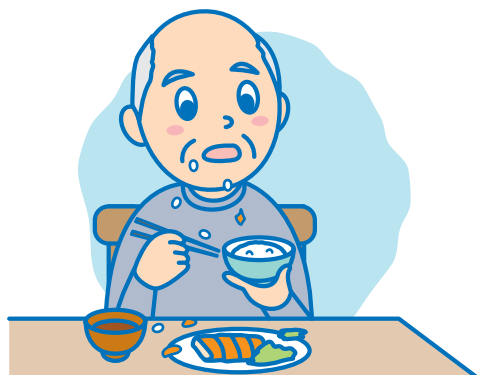
区民のみなさま、こんにちは 街の歯医者です。



VOL.5

～当てはまるものはありますか？～

むせる・食べこぼす



食欲がない
少ししか食べられない



柔らかいもの
ばかり食べる



滑舌が悪い
舌が回らない



お口が乾く
ニオイが気になる



自分の歯が少ない
あごの力が弱い



これらに一つでも当てはまる貴方、ひょっとして
オーラルフレイル、口腔機能低下症かもしれません。
ウラ面をご覧ください、
まずは、かかりつけ歯科医院にご相談を。



兵庫県歯科医師会
<https://hyogoku-dental.jp>



ホームページは
こちらから!

自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い!!

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、固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※	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・たくあんくらいの固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

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って固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。

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

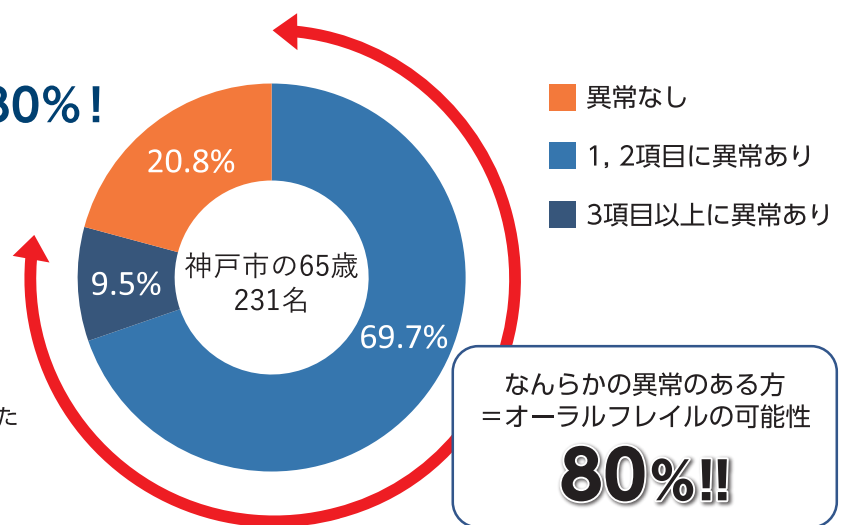


神戸市の65歳

オーラルフレイルの可能性のある方は80%!
そのうち10%は口腔機能低下症*

*咀嚼や嚥下等の口腔の機能が複合的に低下していると診断される疾患

令和2年度 神戸市オーラルフレイルチェック実証事業より
神戸市内在住の65歳 231名を対象に6種類の口腔機能精密検査を実施した
1, 2種類の検査で機能低下がみられた方が69.7%
3種類以上の検査で機能低下がみられた方が9.5%であった



オーラルフレイルは全身の衰えと認知機能の低下につながり、将来寝たきりになる兆しとも言われています。
美味しく食べて健康長寿を目指しましょう!



兵庫区歯科医師会

過去のチラシをご覧になりたい方はこちら

