ご飯できたよ～
はーい…って
また雑炊!?
今週3回目だよ！
ほか ほか
ネギと玉子のお雑炊
スマンスマン、じいちゃんのリクエストなんじゃよ。
おとうさんてば最近、食事をむせたり食べこぼしたりでね…やわらかいものが食べやすいのよ。
心配だわ…
だから最近はやわらかい料理続きなのかぁ
中華粥
リゾット
ポテトサラダ
湯豆腐
煮込うどん
グラタン
硬いものは噛みにくいし、外食でむせるのは恥ずかしいしのぉ…歳には勝てないものだ…。
それ、もしかしてオーラルフレイルでは!?
ドドン
誰
たのしいしょくば
しかいしかい。
我々は歯科医師会に所属するエージェント（先生）!!決して怪しい者では…
オーラルフレイルを防ぎ隊
110…
通報しないで
ところで、オーラルフレイルって何じゃ？
オーラルフレイルって何？
むせる
食べこぼす
滑舌悪化
口腔機能の低下
食事を楽しめない
低栄養
活動量低下
オーラルフレイルとは、「口」に関する機能が低下しつつある状態のこと。
図のような症状が身体的・社会的な活動量の低下を引き起こしてしまうのです。
オーラルフレイルはドミノ倒しのように悪化してしまうのです。
口腔機能の低下
食欲低下
低栄養
筋力・体力低下
寝たきり
フレイルドミノ
キャ
え、顔怖っ
負の連鎖にも注意!
・噛みにくいから
・やわらかい食事
・顎の力が低下
・さらに噛めなくなる
ギクッ
嫌じゃ!!ワシは孫の花嫁姿を見るまで絶対に死ねないぞ!!
俺!?
落ち着いて！
うわ～ん
オーラルフレイルは予防できます。
日々のチェックと定期的な歯科検診が大切です！
やれやれ…
歯医者さんへLet's GO!
やってみよー!
裏面であなたもチェック!

マンガでわかる！

オーラルフレイル

漫画・カメダ

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
□ 半年前と比べて、堅いものが食べにくくなりましたか	2	
□ お茶や汁物等でむせることがありますか	2	
□ 歯が少なくなったのに、そのまま放置していますか ※	2	
□ 口の渇きが気になりますか	1	
□ 半年前と比べて、外出が少なくなりましたか	1	
□ さきイカ･たくあん･リンゴくらいの堅さの食べ物を噛むことができますか		1
□ 丁寧に時間をとって歯や入れ歯をきれいにしていますか		1
□ 定期的に歯科医院でお口のチェックをしていますか		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って食べ物をしっかり噛めるように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

東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢作成より改編

かかりつけの歯科医院に定期的に通い 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、おいしく食べようね～～

一般社団法人 静岡県歯科医師会
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10

一般社団法人 浜松市歯科医師会
〒432-8023 浜松市中区鴨江2-11-2 https://hamashi.com

浜松市
歯科医師会HP

まず漫画を見て、
詳しい説明はこちらをご覧ください。

「オーラルフレイル」とは

オーラルフレイルは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするお口の働きが少しずつ衰えはじめることを指し、お口の老化が疑われる重要なサインとされています。噛む力や舌の動き、飲み込みの低下により、しっかり栄養が取れなくなるなど食生活に悪影響を与え、滑舌が悪くなることで喋りづらくなり、人や社会との関わりが少なくなっていきます。これらお口の働きの"ささいな衰え"が気付かないまま放置されると、さらなるお口の働きや全身の衰えにつながると言われています。ご自身やご両親、おじいちゃん・おばあちゃんに気になることはありませんか。はやく気付くことがたいせつです。気付いたら歯科医師会の先生にご相談ください。