

あなたやあなたのおじいちゃん・おばあちゃんは大丈夫!?

フレイル(虚弱)は高齢者の心身が弱り、要介護となるリスクが高い状態のことです。その始まりは、**口腔機能の低下**、つまり**オーラルフレイル**です。この度、**オーラルフレイルを自分でチェックできるリストが制定されました。**

★ オーラルフレイル

概念図 一般市民向け



健口

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

お口が渴く・
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



フレイル
サルコペニア
低栄養



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)

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

項目	質問	選択肢	
		該当	非該当
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	口の渴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を「オーラルフレイル」とする**



一般社団法人 日本老年医学会
THE JAPAN GERIATRICS SOCIETY



一般社団法人
日本老年歯科医学会
Japanese Society of Gerodontology



日本サルコペニア・フレイル学会
Japanese Association on Sarcopenia and Frailty



UHA味覚糖株式会社はオーラルフレイルの概念普及に協力しています。