

# フレイル予防 はじめよう！

## 「フレイル」とは？

加齢により心身の機能が低下し、健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階のこと。



お口のささいな衰えが積み重なった状態である「オーラルフレイル」は、全身のフレイルや要介護につながる悪循環の入り口とも言われています。



口に関する“ささいな衰え”  
が積み重なると...

早くケアすることで、  
健康な状態に戻せます！



## 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、堅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・たくあんくらいの硬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

合計点数が	
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

あなたの点数は？

点

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅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。



宮崎市にお住まいの**65歳以上の方**で  
**オーラルフレイルの疑いがある方を対象に**  
**口腔機能の検査**を実施しています

(問診、口腔内環境や飲み込み・噛む力の確認)

**無料**

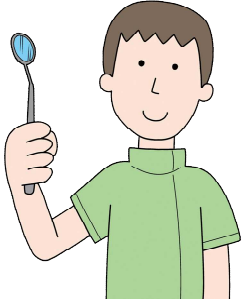
◆かかりつけの歯科医院にご相談ください

宮崎市オーラルケア・フレイル予防事業

# 今日からはじめるオーラルフレイル対策！ 3つのポイント

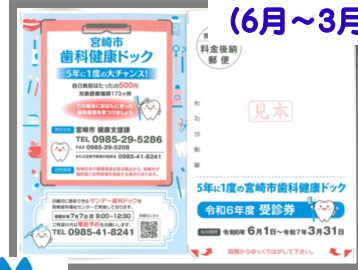
## 1

### 定期的な 歯科健診



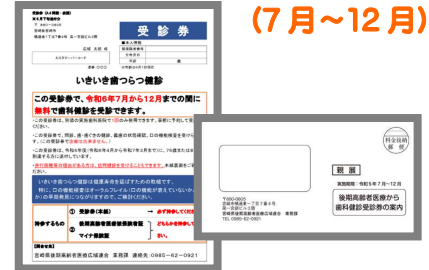
## 高齢者のお得な歯科健診

65歳、70歳の方  
宮崎市歯科健康ドック  
(6月～3月末)



宮崎市健康支援課  
TEL 0985-29-5286

76、81歳の方  
いきいき歯つらつ健診  
(7月～12月)

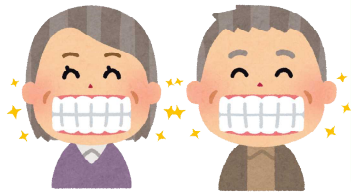


宮崎県後期高齢者医療広域連合  
TEL 0985-62-0921

オーラルフレイルのサインを早めにチェック！

## 2

### セルフケア



口腔体操等を動画で紹介しています。  
スマートフォンのカメラで読み込んでご覧ください。

<公益社団法人 日本歯科医師会作成>

### オーラルフレイル対策のための口腔体操

<宮崎市健幸運動教室> (宮崎いきいき健幸体操口腔編)

～目指せ！いつまでも健幸な体づくり！～



## 3

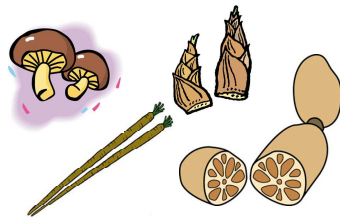
### よくかんで 食べる



## 「カムカム」調理で、かむ力を守りましょう！

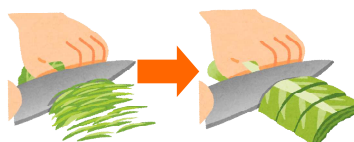
食材の使い方や切り方を変えるなど、調理法の工夫がポイント！

①かみごたえのある  
食材を取り入れる



・かたいもの  
・繊維質の多いもの など

②材料を大きく  
切る



③加熱時間を  
短めにする

