



レルヒさんと  
学ぶ

# 40代から気づいてほしい オーラルフレイル



そもそもオーラルフレイルって…?

「わずかなムセ」や「噛みにくい」などの、口のちょっとした衰えが、身体や心の老化につながる、という概念です。  
オーラルフレイルに該当する人は、**介護認定や死亡リスクが約2倍**になる、という研究結果も出ています。



まだそこまで年じゃないし、大丈夫だと思うんだけど。

実は40代～50代くらいから、口の機能が衰え始めると言われています。1分間だけ、チェックの時間をいただけませんか？



## 自分の状態をチェック!



| 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・たくあんくらいの堅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。

### 合計点数が

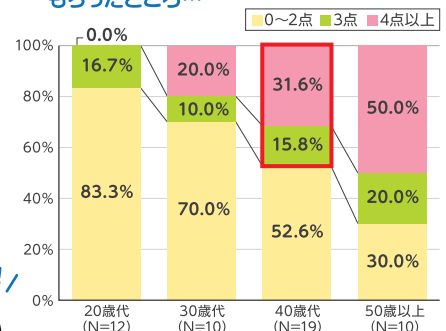
0～2点 ▶ オーラルフレイルの危険性は低い

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

県内のある企業でチェックしてもらったところ…



40歳代の約5割で、「危険性あり」または「危険性が高い」と判定!



### お問い合わせ

新潟県福祉保健部 健康づくり支援課  
〒950-8570 新潟市中央区新光町4番地1  
TEL:025-280-5934 FAX:025-285-8757  
E-mail:nigt040240@pref.niigata.lg.jp



健康立県にいがた  
@Niigata\_kenko  
～あなたのための、歯のプロを～

# あなたのための、 歯のプロを。

もう！  
かかりつけ  
歯科医！



～ オーラルフレイル予防のために ～



歯や口のために、まず何をすれば良いかな？

「オーラルフレイル」・「歯周病」・「むし歯」、どれも自分だけで状態を把握するのは難しいので…  
まずは「かかりつけ歯科医」をもって、定期的にプロのチェックとケアを受けることをオススメします！



## PICK UP ▶ 歯周病

むし歯と並び、歯を失う2大原因

歯周病の主な原因は、歯と歯ぐきの隙間の「歯周ポケット」の汚れ

▶▶▶ 歯ブラシが届かず、  
自分では落としきれない！

歯周病初期は痛みや自覚症状がほとんどなく、気づかずにひどくなるケースが多い

▶▶▶ 痛みが出た時には  
相当進んでいる場合も…  
▶▶▶ 抜けた歯は戻ってこない…



## ！こんな方は要注意！

- ☐ 口臭が気になる・周りから指摘された
- ☐ 歯磨きの時に出血する
- ☐ 歯がぐらぐらする
- ☐ 歯と歯の間に隙間ができてきた
- ☐ フロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使っていない
- ☐ たばこを吸っている
- ☐ 糖尿病である
- ☐ ストレスを感じる人が多い



だからこそ、「定期的」な  
「プロのチェックとケア」が重要！

この内容が1つでも当てはまる方は、  
特に早めに受診を！

## 健康な日々を送るための3つのポイント

1



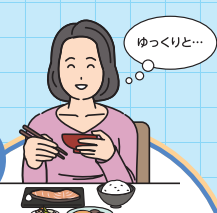
定期的な  
プロのチェックとケア

2



自分の歯と  
口の状態を振り返る

3



よくかんで、  
楽しく食事を！

たまに  
裏面の表で  
チェック！