

# オーラル フレイルって 知ってる？



オーラルフレイル  
啓発動画

動画は無料でご覧いただけます。  
※通信にかかる費用はご負担ください。

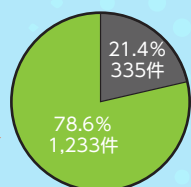


オーラルフレイル  
訓練動画

動画は無料でご覧いただけます。  
※通信にかかる費用はご負担ください。

**5人に1人**  
(21.4%)

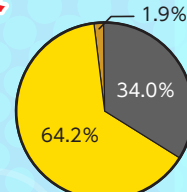
はオーラルフレイルの  
**該当者!**  
あなたは大丈夫？



■ 該当者 ■ 非該当者  
オーラルフレイル判定割合 (全体)

**8週間の改善プログラム後**  
(令和2年度版)

**3人に2人**  
(66.1%)  
が大幅に改善!



■ オーラルフレイル  
■ 予備群  
■ 危険性低い  
スクリーニング (簡便なふる  
いわけ検査) 3 回目実施後  
オーラルフレイル判定割合 (全体)

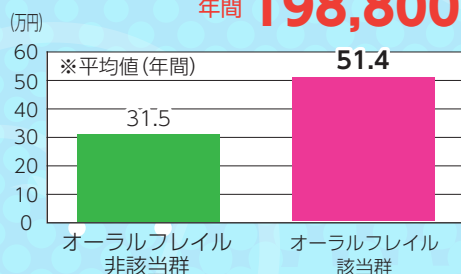
令和2年度調査：香川県歯科医師会

● 調査対象：歯科外来を受診する70歳以上の男女 ● 総調査件数：1,568件 (男性607件、女性961件)

オーラルフレイルの該当者と非該当者では  
**「医科診療費」「調剤費」にかなりの差が!**

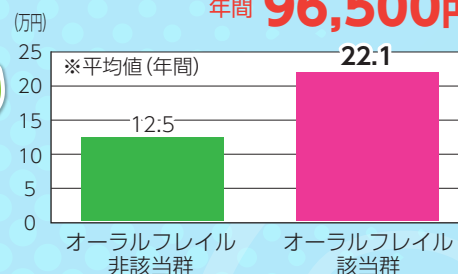
● **医科診療費** オーラルフレイル該当群が非該当群より

年間 **198,800円**高い



● **調剤費** オーラルフレイル該当群が非該当群より

年間 **96,500円**高い



令和3年度調査：香川県歯科医師会

● 調査対象：歯科外来を受診する70歳以上の男女 ● 総調査件数：1,877件 (男性748件、女性1,129件)

## ● オーラルフレイルの概念

オーラルフレイルは、口の機能の健常な状態（いわゆる『健口』）と『口の機能低下』との間にある状態である。

## ● オーラルフレイルの定義

オーラルフレイルは、歯の喪失や食べること、話すことに代表されるさまざまな機能の『軽微な衰え』が重複し、口の機能低下の危険性が増加しているが、改善も可能な状態である。

# 自分の口の健康状態を知って オーラルフレイル対策を

こんな症状ありませんか？  
チェックしてみましょう



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

| 質 問  | 選択肢                            |                                |
|--|--------------------------------|--------------------------------|
|  | 該当                             | 非該当                            |
| 自身の歯は、何本ありますか<br><small>（さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。<br/>インプラントは、自分の歯として数えません。）</small> | <input type="checkbox"/> 0～19本 | <input type="checkbox"/> 20本以上 |
| 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか  | <input type="checkbox"/> はい    | <input type="checkbox"/> いいえ   |
| お茶や汁物等でむせることがありますか   | <input type="checkbox"/> はい    | <input type="checkbox"/> いいえ   |
| 口の渇きが気になりますか   | <input type="checkbox"/> はい    | <input type="checkbox"/> いいえ   |
| 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  | <input type="checkbox"/> はい    | <input type="checkbox"/> いいえ   |

5つの項目のうち、2つ以上に該当する場合は「オーラルフレイル」です  
かかりつけ歯科医に定期的に通い、  
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、  
おいしく食べられるように…

