

⑥ オーラルフレイル・チェック

口の機能も年を重ねるとともに衰え、「オーラル・フレイル（口の老化）」を引き起こします。足腰の老化などと比べるとわかりづらいオーラルフレイルですが、定期的にチェックすることが大切です。

チェック方法

合計点数が3点以上の方は、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

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

質問項目	はい	いいえ
半年前に比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

