



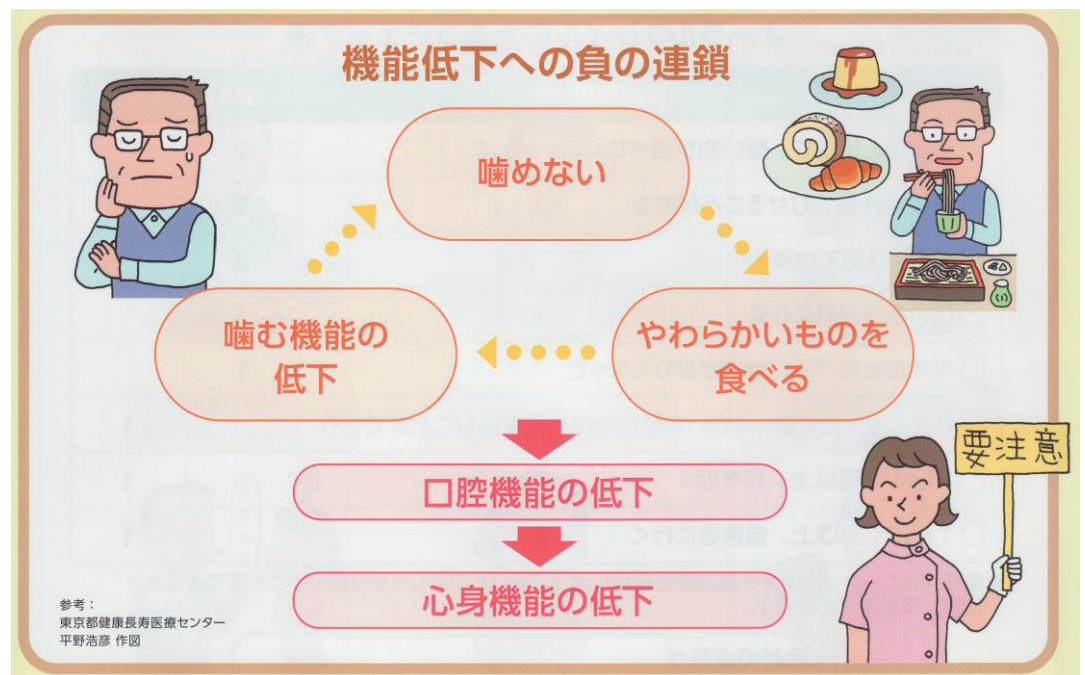
0566-21-0211

京極歯科の久田和明（ひさだかずあき）です。今回の51号では、オーラルフレイルについて解説します。 家族の皆様をご覧ください。

☆「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」とは・・・

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、
口の機能低下、食べる機能障害、さらには、
心身の機能低下までつながる
“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。



医院のお花



オーラルフレイル 予防 のために

1

かかりつけ
歯科医を
持ちましょう！

2

口の
“ささいな衰え”に
気をつけましょう！

3

バランスのとれた
食事を
とりましょう！

“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿

☆自分の口の健康状態を知って、 オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い！！



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硬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

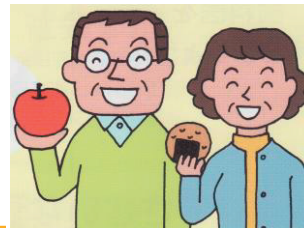
0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

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

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…



定期健診で
お待ちしております

メンテナンスに通われる方は1～2年に一度。歯周病継続管理の方は6ヶ月に一度レントゲン診査をお勧めします。

久田 和明

歯学博士
歯科理工学専攻
趣味はゴルフ

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日は休診です 祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 インターネットで [刈谷市 京極歯科](#) で検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>