

オーラルフレイル セルフチェック票

オーラルフレイルを簡単にチェックできる項目です

3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です

質問項目	はい	いいえ
1. 半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
2. お茶や汁物でむせることがある	2	
3. 義歯を使用している	2	
4. 口の乾きが気になる	1	
5. 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
6. さきいか・たくあんくらいの 堅さの食べ物を噛むことができる		1
7. 1日に2回以上、歯を磨く		1
8. 1年に1回以上、歯科医院を受診している		1
合 計		点



合計の点数が

0～2点 危険性低い

3点 危険性あり

4点以上 危険性高い

※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：作表

合計の点数が3点以上の方はかかりつけの歯科医院に相談しましょう

— オーラルフレイル予防のためには —

1. 定期的な歯科健診
2. お口を清潔に保ちましょう
3. お口のケアに取り組みましょう
4. ささいなお口の衰えに気を付けましょう
5. しっかり噛んで食事をしましょう