

オーラルフレイルとフレイルの深い関係

オーラルフレイル(口腔の虚弱)は“お口のささいな衰え”が積み重なった状態です。これが改善されないとフレイル(身体の虚弱)や要介護状態などのリスクを高めます。次のようなお口の変化を感じたら、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

お口のささいな衰え 滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめのない食品が増えるなど



最近、歯医者さんに行ってますか?

該当する項目はありませんか?

歯医者さんを受診する前に、自分で **チェック** してみよう!

歯周病チェック

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯肉がムズムズする | <input type="checkbox"/> タバコを吸っている | <input type="checkbox"/> 口臭がある |
| <input type="checkbox"/> 歯が浮いた感じがする | <input type="checkbox"/> 糖尿病と診断されている | <input type="checkbox"/> 冷たいものがしみる |
| <input type="checkbox"/> 歯を磨くと出血する | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間にもものがはさまりやすい | |
| | <input type="checkbox"/> 朝起きた時に口の中がネバネバする | |

2つ以上当てはまる方は**要注意!**

かかりつけ歯科医に相談を!

歯周病を防ぐための5箇条

- 1 かかりつけ歯科医で定期的な健診を受けましょう
- 2 毎日のセルフケアと定期的な専門的ケアが効果的です
- 3 フロスや歯間ブラシによる歯間部清掃を忘れずに
- 4 生活習慣病(糖尿病など)に気を付けましょう
- 5 規則正しい生活を心がけましょう

