

# オーラルフレイル



ご存知ですか？



- ✓ むせる
- ✓ 食べこぼす
- ✓ 時間がかかる



- ✓ 口が渇く
- ✓ 滑舌が悪い



- ✓ 歯が少ない
- ✓ あごの力が弱い
- ✓ 軟らかいものばかり食べる

最近「口のささいな衰え」気になりませんか？

口のささいな衰えから **口腔機能低下**・**心身機能低下** につながります！  
わずかな衰えに気づき、口腔ケアで健康寿命を延ばしましょう

フレイルとは…  
加齢による心身等の虚弱

オーラルフレイルとは…  
口の虚弱(口の虚弱から  
フレイルが始まります)



**オーラルフレイル = 口の虚弱**  
(口腔機能の低下)

肺炎・窒息・低栄養等

**心身機能の低下**



ご相談は かかりつけ歯科医院・各保健相談所へ

健康長寿お口の元気度チェックを受けましょう！

江東区保健所健康推進課・江東区歯科医師会