

40代 から気づいてほしい



オーラルフレイル

こんなこと

?

?

ありませんか

チェック 01

自分の歯は
何本ある？

* 該当:0~19本/非該当:20本以上

チェック 02

半年前と比べて
固いものが食べ難い

チェック 03

お茶や汁物等で
むせることがある

チェック 04

口の渴きが
気になる

チェック 05

普段の会話で
はっきり発音できない



2つ以上

当てはまったら…

オーラルフレイルを放置すると・・・

噛む力、飲み込む力、発音の衰え
→食生活の悪化
→全身の虚弱（フレイル）へ進行
しやすくなります。

- ・ 誤嚥性肺炎のリスク増大
- ・ 低栄養、体重減少
- ・ 認知機能の低下
- ・ 社会的孤立（会話しにくくなるため）
- ・ 転倒や寝たきりにつながる

尾道市絶賛

オーラルフレイル対策をはじめよう

オーラルフレイルを改善するには、
ささいなサインを見逃さず、早め
早めの対策をすることが大事です。

短期集中型
サービス



リハビリ体操



ふれあい
サロン

