



レルヒさんと  
学ぶ

# 40代から気づいてほしい オーラルフレイル



そもそもオーラルフレイルって…?

「わずかなムセ」や「噛みにくい」などの、口のちょっとした衰えが、  
身体や心の老化につながる、という概念です。  
オーラルフレイルに該当する人は、**介護認定や死亡リスクが約2倍**になる、という研究結果も出ています。



まだそこまで年じゃないし、大丈夫だと思うんだけど。

実は40代～50代くらいから、口の機能が衰え始めると言われています。1分間だけ、チェックの時間をいただけませんか？



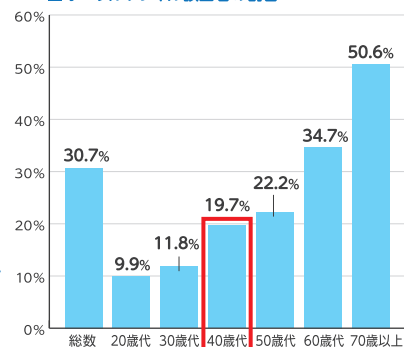
## 自分の状態をチェック!



質問事項	該当	非該当
<input type="checkbox"/> 自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

新潟県民を対象にした調査では…

■オーラルフレイル該当者の割合



出典: R6県民健康・栄養実態調査(新潟県)

40歳代の約2割の方が  
「オーラルフレイル」と判定!

該当が2つ以上あると「オーラルフレイル」です

参考: オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント(日本老年医学会、日本老年歯科医学会、日本サルコペニア・フレイル学会)

お問い合わせ

新潟県福祉保健部 健康づくり支援課  
〒950-8570 新潟市中央区新光町4番地1  
TEL: 025-280-5934 E-mail: ngt040240@pref.niigata.lg.jp

健康立県にいがた @Niigata\_kenko  
～あなたのための、歯のプロを～



# あなたのための、 歯のプロを。

もとう！  
かかりつけ  
歯科医！



～ オーラルフレイル予防のために ～



歯や口のために、まず何をすれば良いかな？

「オーラルフレイル」・「歯周病」・「むし歯」、どれも自分だけで状態を把握するのは難しいので…  
まずは「かかりつけ歯科医」をもって、定期的にプロのチェックとケアを受けることをおすすめします！



## PICK UP ▶ 歯周病

むし歯と並び、歯を失う2大原因

歯周病の主な原因は、歯と歯ぐきの間隙の「歯周ポケット」の汚れ

▶▶▶ 歯ブラシが届かず、  
自分では落としきれない！

歯周病初期は痛みや自覚症状がほとんどなく、気づかずにひどくなるケースが多い

▶▶▶ 痛みが出た時には  
相当進んでいる場合も…  
▶▶▶ 抜けた歯は戻ってこない…



## ！こんな方は要注意！

- 口臭が気になる・周りから指摘された
- 歯磨きの時に出血する
- 歯がぐらぐらする
- 歯と歯の間に隙間ができてきた
- フロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使っていない
- たばこを吸っている
- 糖尿病である
- ストレスを感じる人が多い



「定期的」な「プロのチェックとケア」が重要！

1つでも当てはまる方は、早めに受診を！

## 健康な日々を送るための3つのポイント

1



あなたのための  
歯のプロを！

定期的な  
プロのチェックとケア

2



そういえば最近  
歯めい…  
むせる…  
口が乾く…

自分の歯と  
口の状態を振り返る

3



ゆっくりと…

よくかんで、  
楽しく食事を！

たまに  
裏面の表で  
チェック！