あなたの歯や口の状態は？
オーラルフレイル・チェック

あなたのオーラルフレイルのリスクを知るためのセルフチェックです。

以下の質問項目に「はい」「いいえ」でこたえてください。合計の点数が3点以上になった人は、歯医者さんにご相談ください。

質問項目	はい	いいえ
半年前とくらべて固いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を使用している※	2点	0点
口の渇きが気になる	1点	0点
半年前とくらべて、外出の頻度が少なくなった	1点	0点
さきいか、たくあん位の固さの食べ物がかめる	0点	1点
1日に2回以上は歯をみがく	0点	1点
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0点	1点

※歯を失ってしまった場合は、義歯（入れ歯）を適切に使って、しっかりかむことができるよう治療することが大切です。

出典：公益財団法人日本歯科医師会　オーラルフレイルリーフレット

判定

合計点数が以下の場合	
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢者総合研究機構　田中友規、飯島勝矢



**歯や口の状態に変化を感じたら、
放っておかずにかかりつけの歯医者さんに
相談しましょう！**