

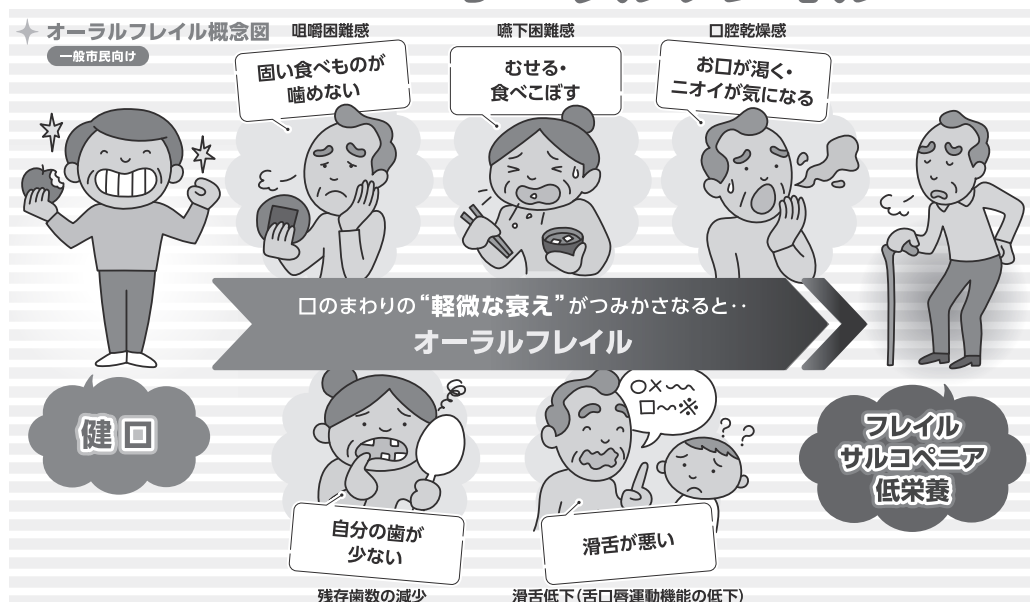
オーラルフレイルを知って健康寿命を延しましょう！

町では四日市歯科医師会のご協力のもとに、歯科健診の推進及び口腔機能の維持・向上を目指しています。

「オーラルフレイル」とは口の虚弱（ささいな口の機能の衰え）という意味です。

「オーラルフレイル」を放置すると、全身の筋肉や心身の活力の衰えが進み、要介護状態となるリスクが高まります。

噛めない食品はありませんか？ 噛む力が弱いのはオーラルフレイルかも？
2つ以上該当すると**オーラルフレイル**です！



一般社団法人 日本老年医学会、一般社団法人 日本老年歯科医学会、一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty5-item Checklist : OF-5)

残存歯数減少

自身の歯は、何本ありますか？
(差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

咀嚼困難感

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

嚥下困難感

お茶や汁物等でむせることがありますか？

☐ はい ☐ いいえ

口腔乾燥感

口の渇きが気になりますか？

☐ はい ☐ いいえ

滑舌低下(舌口唇運動機能の低下)

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

5つの項目のうち、2つ以上に該当する場合は
「オーラルフレイル」です！

一般社団法人 日本老年医学会 一般社団法人 日本老年歯科医学会 JASF 日本サルコペニア・フレイル学会

お口の変化を感じたら、かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。

歯科健診事業対象者には7月下旬に個別受診券が郵送されました。ぜひご活用ください。

対象者	事業名	料金	受診期間	内容
40歳、50歳、 60歳、70歳	さわやか歯科検診（歯周病検診）	無料	8月1日（金）～11月30日（日）	虫歯の検査、 歯周病の検査
75歳～80歳	75歳からのお口の健康チェック （後期高齢者歯科健康診査）		8月1日（金）～11月20日（木）	口腔内健診、 口腔機能評価

※対象者は令和7年3月31日現在年齢の方となります

問い合わせ先 保険福祉課 TEL 377-5658