

知ろう！気づこう！「オーラルフレイル」

京都府農協健康保険組合

「オーラルフレイル」とは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされていますが、高齢者だけの問題ではありません！若い頃からのちょっとした気づきと心がけ次第で、「オーラルフレイル」は防ぐことができます。

まずは自分の状態を知ろう！



「オーラルフレイル」のセルフチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物で、むせることがある	2	0
義歯を使用している	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日に2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1



3点以上の「危険性あり」となった人には、専門的な対応が必要です！

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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

知っておきたい！「オーラルフレイル」

「オーラルフレイル」とは、かたいものが食べづらい、滑舌が悪くなるなど、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。

かみにくい
飲み込みづらい



栄養の偏り
栄養不足

体力、筋力の
低下

閉じこもりがち
になる



口腔機能は40～50歳代頃から衰え始めます！
いま自覚症状がなくても、早めの対策が必要です。

「オーラルフレイル」を防ぐ4つのポイント

「オーラルフレイル」を予防・改善するには、歯と口を清潔に保ち、歯と口の働きの維持・改善に努めることが大切です！

1

歯と口内の清潔をキープ！

適切なブラッシングで日々のセルフケアと定期的な歯科受診を！



2

口まわりの筋肉を鍛えよう！

わっはっはと
笑う



音読



歌を歌う



口まわりを効率よく動かせる「あいうべ体操」

あ

い

う

べ

あー

いー

うー

べー

「あー」と口を大きく開く
「いー」と口を大きく横に広げる
「うー」と口を強く前に突き出す
「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

3

食事はバランスよく、しっかり噛んで！

1口30回を意識して！

さまざまな食材をバランスよく食べましょう！



4

人とのつながりを持とう！

社会性がなくなり、孤立するのが、
オーラルフレイルの一番の要因です。

