

お口の衰え オーラルフレイル

オーラルフレイル（お口の衰え）は
全身的なフレイル（虚弱）のリスクに繋がります
健康な人生をおくるために
病気予防とともに
フレイル予防が重要です



通いの場で活かす
オーラルフレイル対応マニュアル
「リーフレット」
(公益社団法人 日本歯科医師会)
より引用



(Tanaka T, et al: J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2017)

* 身体的フレイル：加齢による運動器（骨、関節、筋）の機能低下
** サルコペニア：加齢による筋肉量の減少および筋力の低下

“ささいな”衰え見逃さず、健康長寿
オーラルフレイル対策のために

- 1 かかりつけ
歯科医を
持ちましょう！
- 2 口の
“ささいな衰え”に
気をつけましょう！
- 3 バランスのとれた
食事を
とりましょう！

歯科健診を受けましょう

日本歯科医師連盟