

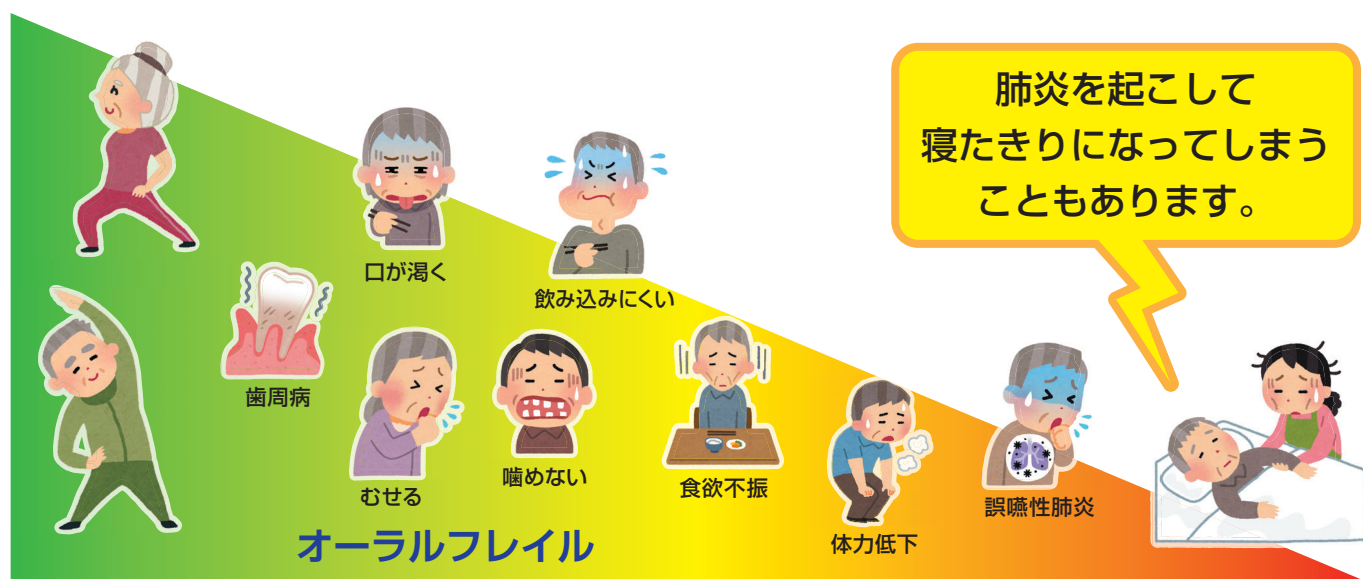
# オーラルフレイル

## 気づいて、予防しましょう

オーラルフレイルは、健康の下り坂のサインです。  
見逃さず、予防して健康な状態を維持しましょう！



- ☐ むせる・食べこぼす
- ☐ 食欲がなくなった・少ししか食べなくなった
- ☐ 柔らかいものばかり食べる
- ☐ 滑舌が悪くなった・舌がもつれる
- ☐ お口が渇く・口臭が気になる
- ☐ 歯の本数が少ない・入れ歯をあまり使わない



健康

虚弱状態（フレイル）

要介護状態

予防・改善が可能です！

「はじめよう！口腔ケアで介護予防：広島市」より引用・改変

予防には『健口体操』が効果的！

神戸市歯科医師会ホームページに、オーラルフレイルについての解説や予防法を掲載しています。



公益社団法人 神戸市歯科医師会

〒650-0021 神戸市中央区三宮町2丁目11-1-514 センタープラザ西館5F

TEL (078) 391-8020 FAX (078) 391-6480

