

「心身の衰えはお口から始まる?!」

先月までは身体の衰えのチェックや対応をご紹介してきました。実は身体の衰えの前にお口の衰えが先に現れると言われていています。

 お口の衰えはありませんか？

オーラルフレイルのチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が	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



* 東京大学 高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝也 作表

3点以上の「**危険性あり**」となった人には専門的対応が必要です

➡ 来月(11月号)はオーラルフレイル予防をお伝えします。