



日本歯科医師会のPRキャラクター「よ坊さん」
予防の大切さをみんなに伝えるよ坊さんです。

ご存知ですか？ オーラルフレイル！

～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～

あば あ わ わ 発音が はっきりしない	食べこぼし	わずかなむせ	噛めない ものの増加

こんなお口の変化があったら
オーラルフレイル
かもしれません



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。



東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)
虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案
および検証を目的とした調査研究(H26年度報告書より)を改変

口の中の機能低下を放置すると、全身のフレイルとなり要介護を引きおこします。

オーラルフレイル自己チェック表

オーラルフレイルをどこでも簡単にチェックできる問診票です。
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。

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、硬い物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	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1



合計の点数が	
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

気になる方は一度ご相談下さい！



お知らせ

眼科診察は 月～土 毎日になりました。
火曜日の午後は手術日・土曜日は午後休診です。

～白川病院の無料送迎バスの運行について～

黒川線・東白川線のバスは 月～土 毎日運行しています。
曜日によって運行時間が異なりますので、
詳しくは職員にお尋ね下さい。(運行表あります)

TEL:0574-72-2222



白川病院歯科について、ご意見ご要望等がありましたら
遠慮なくお申し出下さい。
TEL:79-0030(直通)
Eメール:sirakawa@cronos.ocn.ne.jp

