

お口の悩みありませんか？

当てはまるものは
ありますか？

水・お茶
でむせる

はっきり
発音できない

硬いものが
噛めない

口が渇く

歯が
20本未満

Oral frailty 5-item Checklist (OF-5) を元に作成

2項目 以上該当したあなたは

オーラルフレイル になっているかも

オーラルフレイルとは...
歯や口の機能が衰えた状態を指し、
身体全体の衰えに繋がります



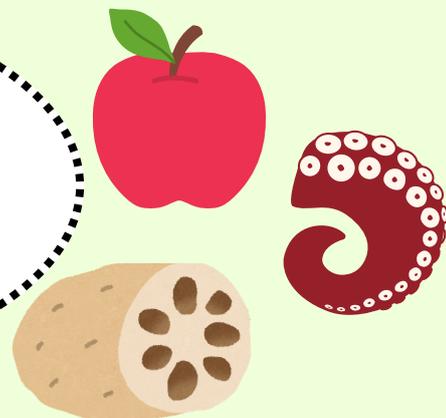
将来の**要介護・死亡リスク**を
上昇させることが知られています

噛む力の維持のために

①硬いものも食べましょう



硬い食材を取り入れる
大きめカット
野菜は皮付き



②毎食たんぱく質を摂りましょう

たんぱく質とは...

身体 material になる栄養で
肉、魚、卵、乳製品、豆類
に多く含まれます



手のひら1つ分/1食が目標



乳製品で手軽にプラス

おやつにヨーグルト
朝に牛乳を1杯



入れ歯が合わない、虫歯・歯周病がある場合は
すぐに**歯科受診**をしましょう！
＊定期受診も大切です