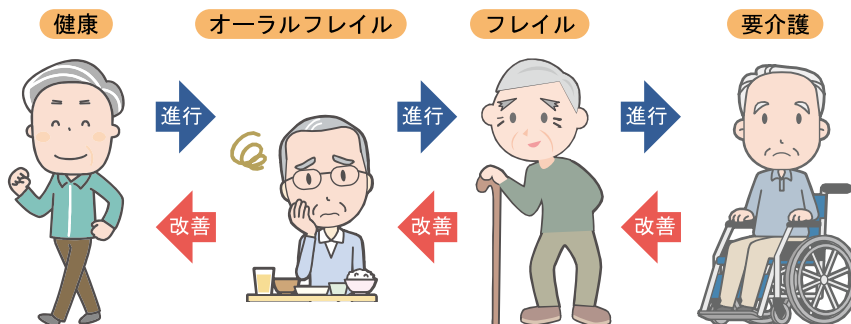


オーラルフレイルとは？

健康と要介護の中間の状態を「フレイル」と呼びます。

お口と歯の健康は心身の健康の源であり、オーラルフレイルは、健康からフレイルに移行する手前に起こることが多く、フレイルの悪循環のきっかけになりやすいことがわかっています。

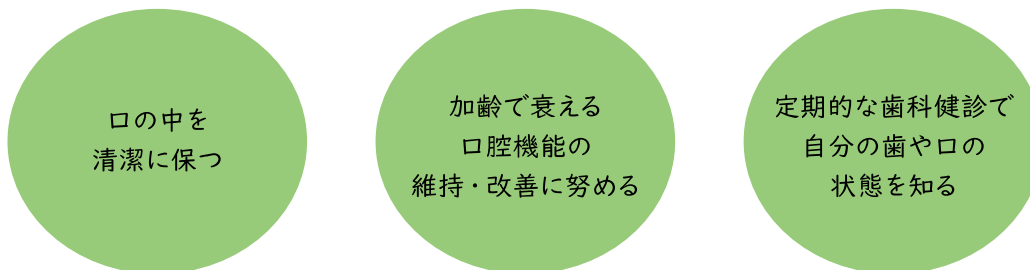


あなたは大丈夫？ オーラルフレイルチェック

<input type="checkbox"/>	半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった
<input type="checkbox"/>	お茶や汁物でおせることがある
<input type="checkbox"/>	義歯を入れている
<input type="checkbox"/>	口の乾きが気になる
<input type="checkbox"/>	半年前と比べて、外出が少なくなった
<input type="checkbox"/>	さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができない
<input type="checkbox"/>	最近歯医者に行っていない

該当箇所が多い程  
オーラルフレイルの  
危険性が高いです

オーラルフレイルを予防するためには？



舌体操・唾液腺マッサージなどを紹介しています。  
オーラルフレイル予防に効果的！  
静岡市オリジナル体操



YouTube で配信中！ ↑