



お口の状態

当てはまるものはありますか？



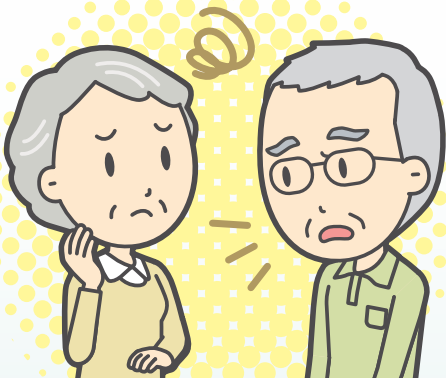
むせる・
食べこぼす



食欲がない
少ししか食べられない



柔らかい物ばかり
食べる



滑舌が悪い
舌が回らない



お口が乾く
臭いが気になる



自分の歯が少ない
あごの力が弱い

当てはまるものがあれば、

オーラルフレイル

かもしれません。

オーラルフレイルとは…

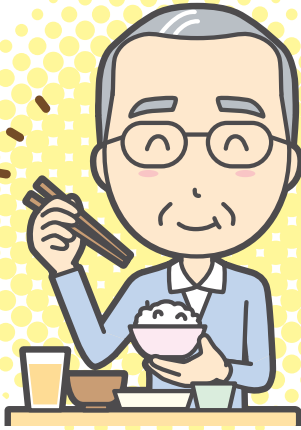
年を重ねるとともに、かむ力や舌の力などが弱くなり、滑舌が悪くなったり、お口の機能が低下しやすくなります。何もせずにそのまま放置すると、^{ごえん せいはいえん}低栄養や誤嚥性肺炎のリスクが上昇し、全身の健康状態の悪化につながります。



今なら
間に合う！

オーラルフレイルの予防は裏面で→

できることから オーラルフレイルを予防しましょう！



バランスの
とれた食事



お口の体操・
リハビリ



硬い食物を
よく噛む



しっかりと
お口を使う



こう ぐ
口腔健診定期受診



定期的なケア

ぎふ・さわやか

こう ぐ
口腔健診を受診

しましょう！

歯の状態やお口の清掃状態、お口の機能のチェックを行い、オーラルフレイル予防や健康増進を図るため、後期高齢者の方を対象に「ぎふ・さわやか^{こう ぐ}口腔健診」を実施しています。今年度より県内のどこの歯科医療機関でも受診可能となりましたので、ぜひ受診してください。詳しくは、かかりつけの歯科医院やお住まいの市町村担当窓口にお問合わせください。

