



今回はサンスターさんのホームページをご紹介します。

<https://jp.sunstar.com/oral-frail/>



詳しくは上記URL (右記二次元コード)をお読みください。

オーラルフレイルを知っていますか？

「お茶や汁物でむせる」「口の渴きが気になる」「固いものが食べにくい」といった、

お口のささいな衰えが積みかさなり、

お口の機能が低下する危険性が高まっている状態のことを言います。

お口の健康は身体の健康につながっています。

オーラルフレイルを知って、予防することは、年齢を重ねても、

おいしく食べられるお口と元気な身体で、イキイキとした人生を過ごす秘訣です。

オーラルフレイルをチェックしよう！

オーラルフレイルの段階は改善しやすい段階。

早めに気づき・対策することが大切です。

～ Oral frailty 5-item Checklist : OF-5 ～

質問	該当	非該当
01. 自身の歯は何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
02. 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
03. お茶や汁物でむせることがありますか？	はい	いいえ
04. 口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
05. 普段の会話ではっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5項目のうち、
2つ以上「該当」した方はオーラルフレイルです。

口の機能低下の危険性が増している状態ですが、
改善することもできます。

まずは歯科医院での相談と毎日のセルフケアに取り組みましょう。

2026 **07**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 休診	2	3	4 17時まで
5	6	7	8 休診	9	10	11 17時まで
12	13	14	15 休診	16	17	18 17時まで
19	20 振替日	21	22 休診	23	24	25 17時まで
26	27	28	29 休診	30	31	

Download on the
App Store



Google Play
で手に入れよう



～お口の元気度を数値化 スマホで簡単確認～ おくち元気チェックアプリ

お口に関するアンケートや発音 (パタカ) チェックから、

お口の元気度がチェックでき、

利用登録することで「おくち元気年齢」がわかります。

お口周りの筋肉のトレーニングをサポートするメニューもあります。

