

「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」とは…

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、
口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる
“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。

機能低下への負の連鎖



噛めない



噛む機能の
低下

やわらかいものを
食べる

口腔機能の低下

心身機能の低下

要注意



参考：
東京都健康長寿医療センター
平野浩彦 作図

オーラルフレイル **予 防** のために

1

かかりつけ
歯科医を
持ちましょう！

2

口の
“ささいな衰え”に
気をつけましょう！

3

バランスのとれた
食事を
とりましょう！

“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿