

# オーラルフレイルって どんな状態??

- むせこむ
- 食べこぼす



- かたい食べ物が噛めない
- 自分の歯が少ない



△○×  
×△○

- 滑舌が悪い



- 口が渴く
- ニオイが気になる



これらが積みかさなって**オーラルフレイル**（口の虚弱）になります。

まずは**セルフチェック**をしてお口の健康について確認してみましょう！

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている※	2	0
口の渴きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきいか、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上歯科医院に行く	0	1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使ってかたいものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。



合計

0～2点……オーラルフレイルの危険性は低い

3点……オーラルフレイルの危険性あり

4点以上……オーラルフレイルの危険性が高い

# 世界最先端のむし歯予防!! 2+2+2+2法とは?

**POINT 01** フッ化物入りの歯磨き剤を 2cm 歯ブラシにつける  
(フッ素化合物)

**POINT 02** 歯磨きは 2分間

**POINT 03** 1日 2回 は歯磨きをする

**POINT 04** 歯磨き後 2時間 程度は飲食しない



**Q. 世界最先端の「2+2+2+2法」?**

A. 昔は虫歯大国だったところから現在は予防歯科先進国と呼ばれるまでになったスウェーデンが推奨しているむし歯予防に一番効果的な歯磨き方法で、世界的に注目されています!

**Q. フッ化物入り?**

A. フッ化物入り歯磨き剤で歯磨きをすることで①歯を強くする②虫歯菌の活動を抑える③初期の虫歯を自然回復させる効果があります!



## お口の健康講座のご案内

声とお口が元気だと、人生は楽しい  
～食べる・話す・笑うをいつまでも～

日 時	令和8年2月26日(木)10時～11時30分
場 所	コミュニティセンター治田西
講 師	芦田 克仁 歯科医師 中村 あさ子 歯科衛生士
定 員	30人 ※申し込み先着順
申 込 先	長寿福祉課 077-551-0198

参加料  
無料

