

オーラルフレイル、あなたは大丈夫？チェックしてみましょう♪

オーラルフレイルスクリーニング問診表

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	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計点数が 0～2点 危険性低い
 3点 危険性あり
 4点以上 危険性高い

3点以上の「危険性あり」となった人は専門的な対応が必要

※東京大学高齢者社会総合機構 田中友規 飯島勝矢 作表

まずは、ご自身の歯と
口腔について知ることから
始めませんか？



オーラルフレイルで大切なこと・・・

その①自分の歯や口の状態を知っておく！

1年に1回、歯科健康診査を受けましょう！

→大阪府在住で75歳以上の大阪府後期高齢者医療広域連合の被保険者の方は、

自己負担無料（一部の項目のみ受診された場合を除く）で受けることができます。

その②ささいな衰えに気づき、お口の機能維持を！

（かみかみ百歳体操より一部抜粋）パタカラ体操



「歯」だけではなく、
「お口の機能」を含めて
チェックしてもらえ！

東成区の歯科検診受診率は
なんと！！たったの**13.9%**です！



① くちびるに
力をいれて

「パ・パ・パ」



② 舌の先に
力をいれて

「タ・タ・タ」



③ 舌の奥に
力をいれて

「カ・カ・カ」



④ 舌の先を
しっかりあげて

「ラ・ラ・ラ」

⑤ 最後は、はっきりと1音ずつ発音して「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」

仲間と一緒に！継続は力なり！「かみかみ 百歳体操」

食べる力や飲み込む力をつけ、口の動きを向上する体操です。

お住いの地域の会館等で取り組んでいます。

これから新たに地域で始められる場合には、ぜひご相談ください。



東成区保健福祉センター保健福祉課（地域活動） 06（6977）9968

令和5年1月 作成