

WELL 噛む 健口!

オーラルフレイルを予防して、元気に長生きしましょう

オーラルフレイルって何?

オーラル
Oral
(口腔)

+

フレイル
• Frailty
(虚弱)

オーラルフレイルとは、
「歯や口腔の動きの衰え」で、
老化のはじまりを示すサインとも
いわれています。

オーラルフレイル…予防がなぜ大切?



健康

フレイル

要介護状態

オーラルフレイルはからだやこころに大きな影響を与えます。

精神的にも身体的にも不健康な状態になると、寝たきりや認知症のリスクにつながります。

「オーラルフレイル」の人が
抱えるリスク

新規発症

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍



はじまりは…「ささいな衰え」。

オーラルフレイルは、要介護状態へドミノ倒しのように進む「負の連鎖」のきっかけになるといわれています。オーラルフレイルを、そのまま放っておくと、危険です!