

そこのあなた！！もしかしたら…



オーラルフレイル

かも！？

5人に1人

は該当者！

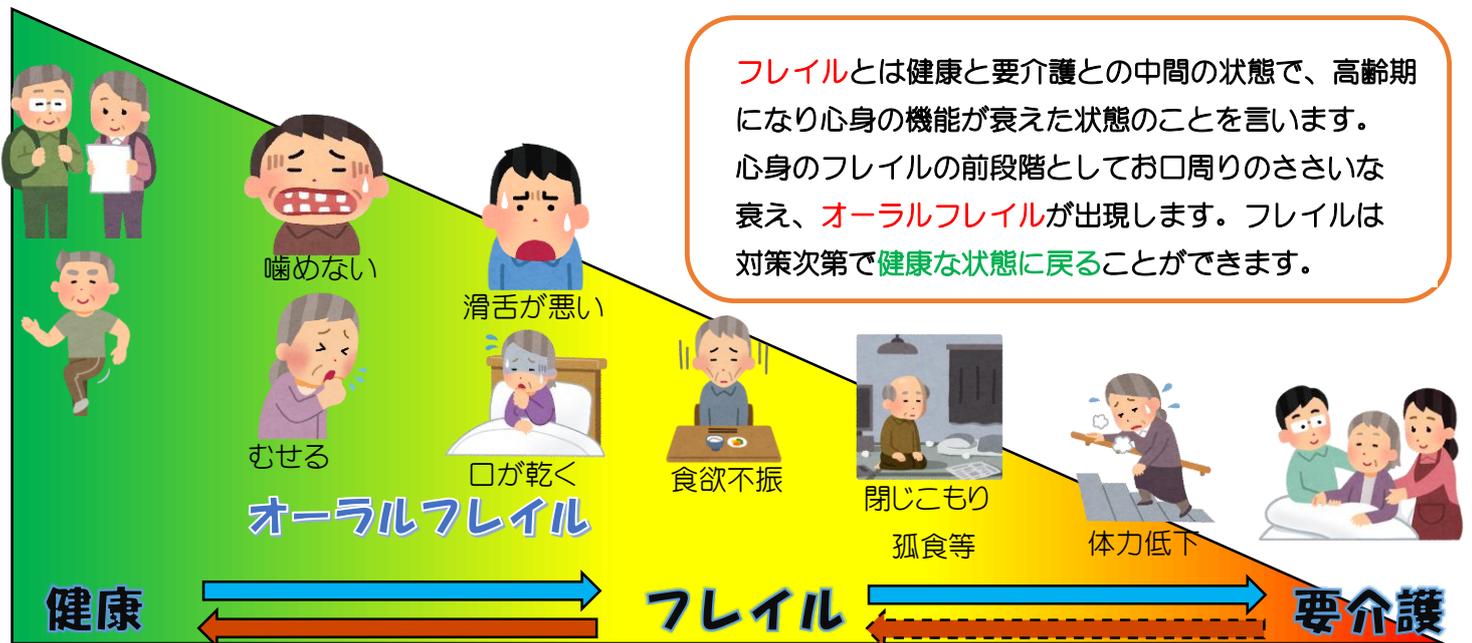
※70歳以上の男女（2020年度香川県歯科医師会調査）

食べこぼし  
しているかも？

食事中むせて  
いるかも？



フレイルとは健康と要介護との中間の状態、高齢期になり心身の機能が衰えた状態のことを言います。心身のフレイルの前段階としてお口周りのささいな衰え、オーラルフレイルが出現します。フレイルは対策次第で健康な状態に戻ることができます。



かんたんセルフチェック！！

やってみましょう！

「パタカ」を10回指折り発音して、かかった時間を計ります。

5秒以上かかった場合は、滑舌低下およびオーラルフレイルの可能性が

あります。あなたは怎么样了か？

