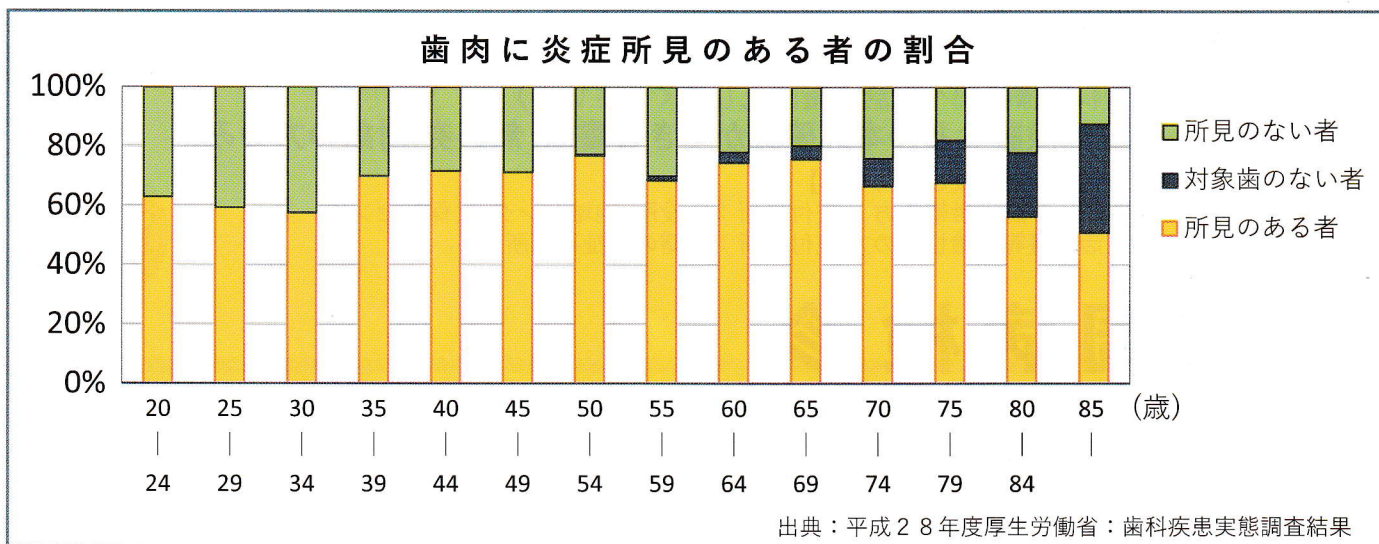


# 歯周病にご注意ください！

歯周病は、喫煙などの生活習慣や糖尿病などといった身体の病気とも関係があります。

歯周病は、重症化すると歯を失う原因になります。

20歳代でも6割程度の人に歯周病が認められますが、早期であればいい歯磨きで改善します。定期的に歯科医院で歯ぐきのチェックを受けましょう。



## お口のはたらきの衰え「オーラルフレイル」についてセルフチェックしてみましょう

質問項目	はい	いいえ
1. 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	0
2. お茶や汁物でむせることがある	2	0
3. 義歯を入れている (義歯を適切に使い、しっかり食べることは大切です)	2	0
4. 口の乾きが気になる	1	0
5. 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
6. さきイカ・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
7. 1日に2回以上、歯を磨く	0	1
8. 1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計点数 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

出典：東京大学高齢社会総合研究機構  
 田中友規、飯島勝矢  
 参考：日本歯科医師会「オーラルフレイル」

フレイル（虚弱）とは、高齢になって心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながり）が低下した状態を言います。筋力などの身体機能の衰えより先に、他者との交流が減ったり、口の機能が衰えること（オーラルフレイル）から始まります。

### オーラルフレイル予防のために

1. かかりつけ歯科医をもちましょう
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取りましょう