

お口のおとろえ、 見過ごしていませんか？

加齢による虚弱は、お口にも！

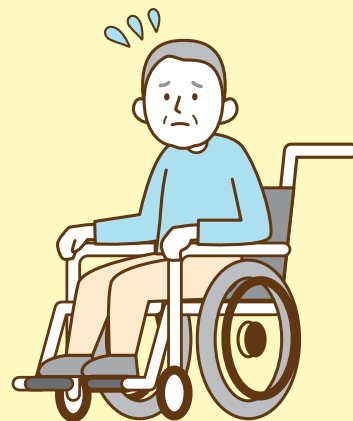
意外に怖い、オーラルフレイル。

「フレイル」とは、加齢によって身体機能や気力がおとろえたり、社会との繋がりの低下によって心身が虚弱になった状態をいいます。とくにお口で起こる虚弱を「オーラルフレイル」と呼びます。

オーラルフレイルを放っておくと…



- 家族や友人との外食・外出がおっくうになる。
- 家に閉じこもりがちになる。
- 足腰の筋力が衰え、気力も低下。



要介護状態へと
進んでしまう、非常に
危険なサイン！

あなたのお口、だいじょうぶ？



チェックしてみましょう。

- 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物でむせることがある。
- お口の渴きが気になる。
- お口がもつれ、話しづらい時がある。
- 食べ物がこぼれやすくなった。
- 半年以上、歯医者にかかっていない。

ひとつでも当て
はまるものがあれば、
すぐに対策を
しましょう。