



オーラルフレイル セルフチェック表



質問事項	はい	いいえ
自身の歯は20本以上ありますか (さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません。)	0点	1点
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	1点	0点
お茶や汁物等でむせることがありますか	1点	0点
口の渇きが気になりますか	1点	0点
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか	1点	0点

このチェック表は「OF-5」を基に作成しています。

オーラルフレイル セルフチェックの合計点

2点以上

オーラルフレイルの可能性あり
歯科医院でご相談ください！



※オーラルフレイルは、適切なケアで改善が期待できる状態です。

※お口の筋トレや定期的な歯科受診でオーラルフレイルを予防・改善して、健康で元気な毎日を目指しましょう。