

☑ チェックしましょう！

2回目チェック日
年 月 日



オーラルフレイル

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
入れ歯を使用している	2	0
口の渴きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める	0	1
1日に2回以上歯をみがく	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0	1

合計 点

オーラルフレイル危険度

- 0~2点 → 低い
3点 → あり
4点以上 → 高い



頬と唇の動き

唇を閉じ、頬を大きく膨らませてください

頬と唇の動き

- 左右ともに十分 → 良好
やや十分 → 注意
不十分 → 要注意



舌が乾いていないか

ご自分の口の中に一番近い写真を選びましょう

舌の乾き

- ①正常 → 良好
②軽度、③中等度 → 注意
④重度 → 要注意



滑舌よく発音できるか

5秒間で「か」を30回以上発音してみましょう

滑舌

- 30回以上発音できる → 良好
できない → 要注意



点線で山折りして、
前回と見比べてみましょう！



チェック！