



オーラルフレイルのセルフチェック表



下記の質問に対して、「はい」か「いいえ」のいずれかを回答し、該当する数字を足してください。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

質問事項	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	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている※	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯など適切に使って、堅いものをしっかり食べることができるよう、治療を受けることが必要です。

合計の点数が

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

