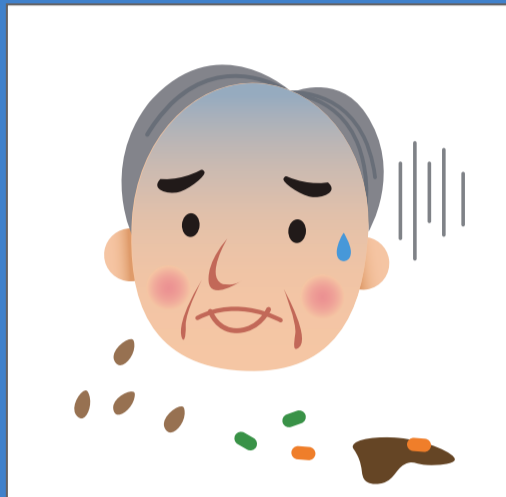


# こんなお口の変化があったら、 オーラルフレイルかも



あ  
ば  
め  
わ  
わ

発音が  
はっきりしない



食べこぼし



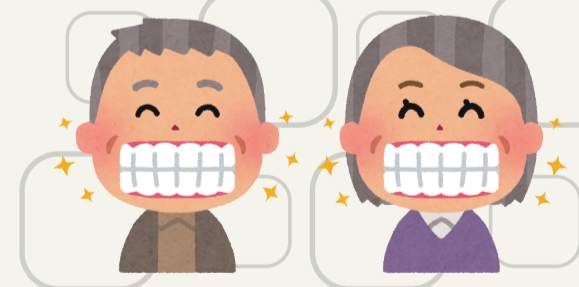
わずかなむせ



噛めない  
ものの増加

放置すると、全身の筋肉や心身の活力の衰えが進み、  
**要介護状態となるリスク**が高まります

オーラルフレイルとは、  
口の虚弱(ささいな口の機能の衰え)という意味です



オーラルフレイルを知って、  
健康寿命を延ばしましょう!

お口の変化を感じたら、かかりつけの歯医者さんに相談しましょう