

# かながわオーラルフレイル 健康相談



かみにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下など  
オーラルフレイルについて歯科専門職がお答えします！

神奈川県では神奈川県歯科医師会と連携し、オーラルフレイルについてチェックし、個人の状況にあわせた指導を行う、「かながわオーラルフレイル健康相談」を行っています！（令和7年11月開始）

## どんなことをするの？

- 1 オーラルフレイルの説明
- 2 オーラルフレイルのチェック（裏面で簡単にチェックできます！）
- 3 チェック項目に合せた簡単な訓練の指導  
例）お口の健口体操、口を開ける訓練、発音の訓練など



## 相談費用

相談は**無料** ※相談の中で疾患が見つかり、検査や治療などを行う場合は保険診療となります。

## 相談実施歯科医療機関

「かながわオーラルフレイル健康相談」を実施できる歯科医療機関は標識（右図）または、県ホームページでも確認することができます。  
※相談を希望する方は、事前に歯科医療機関に連絡してご利用ください。

神奈川県  
ホームページ



## オーラルフレイルとは？

歯の喪失や食べること、話すことに代表されるさまざまな機能の「軽微な衰え」が重複し、口の機能低下の危険性が増加しているが、改善も可能な状態のことです。

# オーラルフレイルの チェック項目(OF-5)

以下の質問項目に当てはまるものがあるかどうか、チェックしてみましょう。

当てはまるものの数が、**2つ以上の場合、オーラルフレイルに該当**します。

オーラルフレイルは**改善も可能な**ので、**かかりつけ歯科医**または「**かながわオーラルフレイル健康相談実施歯科医療機関**」に**しっかり相談**しましょう。

質 問	該 当	非該当
<b>① 自身の歯は、何本ありますか？</b> ※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。	0~19本	20本以上
<b>② 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？</b>	はい	いいえ
<b>③ お茶や汁物等でむせることがありますか？</b>	はい	いいえ
<b>④ 口の渇きが気になりますか？</b>	はい	いいえ
<b>⑤ 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？</b> ※評価が可能な場合：オーラルディアドコキネシス「タ音」*は、6.0(回/秒)未満ですか？ *オーラルディアドコキネシスとは、口の巧みな運動を簡便に評価する検査です。タ音は「タ」を5または10秒間発音し、舌の動きを測定します。	はい	いいえ

『該当』に当てはまるものの数が・・・

1つ以下

今のところは**オーラルフレイルの心配はありません。**

引き続き、口の機能を維持するため定期的に歯科健診に行きましょう。

2つ以上

**オーラルフレイルに該当**します。

改善も可能なので、**かかりつけ歯科医**または「**かながわオーラルフレイル健康相談実施歯科医療機関**」に**しっかり相談**しましょう。

発行・  
問合せ先

神奈川県

健康医療局健康増進課

〒231-8588 神奈川県横浜市中区日本大通1 ☎045-210-1111(代表)

作成：令和8年3月