

人生100年時代を 元気に乗り切るために

健康長寿の鍵は“オーラルフレイル予防”



それ、“オーラルフレイル”かも

- 1 固い食べものが噛めない
- 2 むせる・食べこぼす
- 3 お口が乾く、口臭がある
- 4 自分の歯が少ない
- 5 滑舌が悪い

放っておくと「要介護状態」になるかも!!

きちんとした口腔ケアを!

歯の定期健診を!
かかりつけ歯科医は大切!

元気で
長生きするために、
“オーラルフレイル”を
自分で予防しましょう。
ぜひ、この動画
をご覧ください。

動画はこちらから。



解説者 東京大学
高齢社会総合研究機構
機構長
東京大学未来ビジョン
研究センター 教授
飯島 勝矢 先生

