

「オーラルフレイル」対策で 健康長寿

動画で解説!

こんな経験ありませんか?

自分の歯が少ない



固い食べ物が噛めない



むせる・食べこぼす



お口が渇く・ニオイが気になる



積み重なると
オーラルフレイル!!
お口のささいな衰え
全身の衰えに
つながります

滑舌が悪い



気づいた時が始めどき!

対策を動画で
ご紹介します



動画監修：
東京都健康長寿医療センター研究所
枝広あや子

元気で長生きするために、日々のセルフケアと
定期的に歯科健診を受けましょう