

# 健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2022 年 10 月 12 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局
店舗住所	千葉県柏市柏1-1-7
催事名	オーラルフレイル相談会
開催日	2022 年 10 月 12 日
	<p>1、目的: オーラルフレイル予防についての情報提供</p> <p>2、内容: オーラルフレイル予防のための生活習慣見直しについて</p> <p>3、集客方法: 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示</p> <p>4、開催の様子: 10月12日にオーラルフレイル相談会を実施しました。 お配りしたリーフレットにはフレイルとオーラルフレイルの関係とその予防についての紹介が記載されています。</p> <p>フレイル(虚弱)とは高齢になり心身の活力が低下した状態をいいます。身体機能の低下より先に社会酸化など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。 オーラルフレイルの予防として3本の柱があります。かかりつけ歯科医を持つこと、口の些細な衰えに気をつける、バランスのとれた食事をとること、です。ささいな衰えを見逃さず健康長寿を目指しましょう。</p> <p>5、参加者人数: 20名</p>

**活動写真**

自分の口の健康状態を知って、**オーラルフレイル対策を**  
4点以上で危険性が高い!!

オーラルフレイルのセルフチェック表

項目	得点
咀嚼力が落ちて、飲み物が飲みこけなくなった	2
口の中が痛くて食べることが減った	2
「歯が入れない」	2
「口乾きが気になる」	1
「歯肉が腫れて、歯が揺れている」	1
「口の中が赤くなる、歯の痛みや腫れが気になる」	1
「1年以上、歯磨き」	1
「1年以上、歯医者に行く」	1

※得点が高いほど、オーラルフレイルの危険性が高いことを示しています。

得点の目安

0~2点	オーラルフレイルの危険性はない
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

かかりつけ歯科医に定期的に通い、**ずっと笑顔で「健康長寿」を目指しましょう!**

いつでも元気で、**楽しく食べられるように...**