

オーラルフレイルチェックシート

オーラルフレイルチェックの結果を
定期的に記録して、お口の健康を維持しましょう。



日付	/	/	/	/	/	/	/
Q1 左右のほほがふくらみますか？							
Q2 食べこぼすことはありますか？							
Q3 半年前と比べ、硬いものが食べにくいですか？							
Q4 「口が渴きやすいですか？」							
Q5 お茶や汁物で、むせることがありますか？							
Q6 30秒で何回つばを飲み込めますか？							
Q7 1日の口の清掃回数は何回ですか？							
Q8 舌の清掃をしますか？							

日付	/	/	/	/	/	/	/
Q1 左右のほほがふくらみますか？							
Q2 食べこぼすことはありますか？							
Q3 半年前と比べ、硬いものが食べにくいですか？							
Q4 「口が渴きやすいですか？」							
Q5 お茶や汁物で、むせることがありますか？							
Q6 30秒で何回つばを飲み込めますか？							
Q7 1日の口の清掃回数は何回ですか？							
Q8 舌の清掃をしますか？							