

よ坊さんの  
豆知識

健康な  
歯のために



### フレイルとは

フレイルとは『身体の衰え』のことを言います。つまり要介護状態に陥ることになります。フレイル状態になると、転倒しやすくなり、骨折をして寝たきりになってしまったり、その結果認知症を発症してしまうこともあります。適度な運動を行い（お口の運動も積極的に取り入れ）清潔にし、社会性を保つことが大切です。

（一社）埼玉県歯科医師会