

「健口人生」で「健康人生」を！

社団法人 茨城県歯科医師会
高橋 健

健

「口」とは「健全な口腔機能を維持・向上していく」を表した造語で、この「口腔機能」には、呼吸（息をす）、構音（話す）、摂食（食べる）という人間の尊厳に関わる三大機能が含まれます。65歳以上の高齢者の死因として、がん、心疾患、脳血管疾患、肺炎について第5位に「不慮の事故」がありますが、そのほとんどが「窒息」です。お正月に「高齢者が餅をノドに詰まらせた」というニュースをよく聞きますが、決してあわて者だったのではなく、「口腔機能」の衰えを自覚していなかったために起きることが多いのです。年齢とともに足腰が弱ってくるのと同様に、口腔機能も低下します。「口が乾く、飲み込みにくい、食べ物でむせる」などが気になる方は、この「口腔機能」が低下してきているのかもしれない。

認知症発症のリスクが高く

高齢者人口が急激に増える将来、要介護状態になっても十分な介護を受けられない事態が予測されています。そこで全国の市町村では要介護状態になる事を防ぐため、厚生労働省が示した三項目（運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能の向上）の介護予防事業を実施しています。

左右の奥歯で食物を良く噛む事が出来なければ、十分な栄養を取ることができません。また、奥歯を食いしばらないと立ち上がり、歩行、物を持ち上げるなども難しくなります。厚生労働省の研究班から今年1月、認知症発症のリスクに関する

【認知症のリスク比較】

良く噛める人のリスク	あまり噛めない人のリスク
------------	--------------

1 < 1.5
1.9

20本の歯がある人のリスク	歯がほとんど無い人、入れ歯を使っていない人のリスク
---------------	---------------------------

次のような報告がありました。
「歯がない、良く噛めない」人は、「20本の歯がある、良く噛める」人より、1.5～1.9倍「認知症」になる可能性が高かったのです。

入院高齢者の食事を口からではなく、チューブによる経鼻管栄養、経皮経管栄養（胃瘻・腸瘻）、点滴による中心静脈栄養などに切り替えると、次第に体力が低下し認知症の発症率が高まります。逆に、口からの摂取に戻すと認知症状が改善され体力が回復してくることを、多くの医療関係者がリハビリ現場でしばしば経験します。これは、「口腔機能の維持・向上」が「栄養改善」や「脳の活性」に深く関与していることを表しています。

お口の健康管理には、歯磨きなどの清掃だけでなく、「口腔機能」を維持・向上していく事も大切です。つまり、健康長寿の秘訣は「両方の奥歯で歯ぐたいあるモノをしつかりと噛める」ことなのです。皆様健康な人生を送っていただくために、ぜひ「健口人生」に心がけていただき、日頃のセルフケアと、「かかりつけ歯科医」による定期的なチェックを受けることをお勧めします。

●次回掲載予定日は2月18日です。

茨城新聞2011/12/1