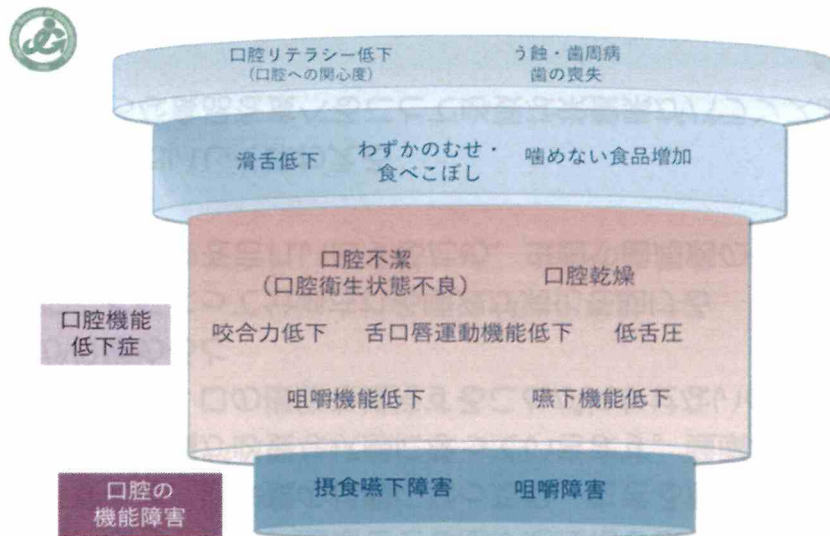


歯と口の健康について

口腔機能低下症とは

口腔機能の検査によって、口の機能が複合的に低下していると診断される疾患です。放置していると咀嚼障害、摂食嚥下障害など口腔機能障害に陥り、低栄養やフレイルを伸展させるなど全身の健康を損なう恐れがあります。高齢者においては、加齢や基礎疾患によっても口腔機能が低下しやすく、低栄養や薬剤の副作用によって複雑な病態を示すことがあります。



「口腔機能低下症の検査と診断 -改訂に向けた中間報告-」
一般社団法人日本老年歯科医学会学術委員会, 老年歯科医学, 2018

歯を失うと全身の健康が損なわれる 長寿のわりに短い!?日本人の歯の寿命

健康的な食生活を維持するためには、80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つことが推奨されています。しかし現状では 80 歳の平均歯数は 13.9 本、20 本以上の歯を保っている

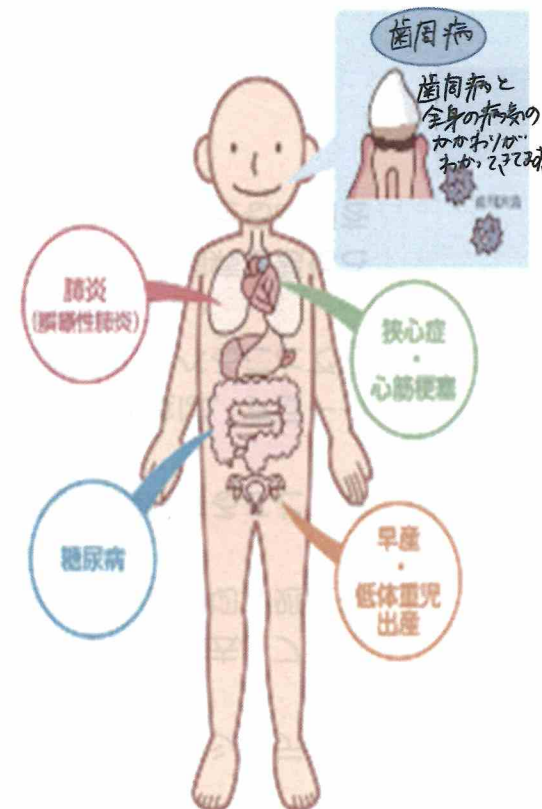
人の割合は 38.3%と目標を達成している人は半数を下回っています。日本人の平均寿命は延びる一方で、歯の寿命も伸ばすことが課題となっている状況です。

歯を失う最大の原因は「歯周病」

日本では「歯周病」で歯を失う人が多くなっており、とくに高齢になると、歯周病で歯を失う比率が高くなります。歯周病は、歯を支えている歯肉やあごの骨が徐々に破壊されていく病気です。正しい治療やケアをせずに放置していると、やがて歯がグラグラになって抜歯を余儀なくされます。

全身の健康と歯のつながりについて

口腔の疾患は全身疾患と関連しています。なかでも歯周病は糖尿病の合併症としても認識されています。糖尿病により免疫機能の低下から易感染性(感染しやすい状態)となることで歯周組織の炎症が進み、歯周病が悪化します。しかし日頃の口腔ケアや適切なケアや歯科治療を行うことで、血糖コントロールの指標となるHbA1cの改善がみられることが報告されています。そのほかにも歯周病は心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、悪性新生物、早産・低体重児出産などさまざまな全身疾患と関連してお



り、歯と口の健康を維持することは、全身の健康維持にとっても大切です。

噛めることってなぜ大切なの？

脳の表面の約 4 割は、歯・顎・唇・舌など「噛んで飲み込む」ために使われています。噛んで食べて飲み込むことで五感が刺激され、思考や学習、記憶を司る脳が活性化します。口の機能が低下すると、低栄養の状態になったり、生きる意欲が低下したりして、介護が必要な状態になっていきます。健康な生活を送るためには、口の機能を維持することが欠かせないのです。

しっかり噛めると

- ・噛むことによって分泌される唾液が消化を助ける
- ・唾液が口の中をきれいにするため、虫歯や歯周病の予防につながる

- ・食べ物をおいしく味わえる
- ・いろいろな食品を食べることで必要な栄養素がバランスよくとれる

- ・噛むことによって脳が活性化する
- ・発音がよくなる
- ・表情がいきいきする

免疫力や運動機能の低下が防げる
人と楽しく交流できる
生きる意欲がわく

健康寿命が延びる



歯周病予防

毎日の歯みがき 歯みがきだけではなく、歯間ブラシやデンタルフロス、マウスウォッシュも併用しましょう。

定期的に歯科検診 定期的にクリーニングや歯石除去、ブラッシングなどを行い、また早期に歯周病を発見し、適切な処置を受けることができます。

禁煙 歯周病を悪化させる大きな要因です。禁煙することで歯周病のリスクを下げるすることができます。

バランスの取れた食生活 糖分の多い食事や間食は、プラークの増加を招くためできるだけ控え、よく噛んで食べることで唾液の分泌を促し、口内環境を保つことができます。

ストレス管理 ストレスは免疫力を低下させ、歯周病を悪化させる可能性があります。適度な運動やリラックスできる時間を取りストレスを溜めないようにしましょう。