

## ～健康寿命は健康な歯とお口から～

我が国の平均寿命は、2010年の調査によると女性が86.4歳、男性が79.5歳で男女平均が83歳となっています。日本だけでなく、世界と比べてみても日本人の平均寿命は第一位という結果が出ています。寿命が伸びるのはとてもめでたいことですが、問題もあります。それは健康で人生を送る年齢、つまり健康寿命との差が開いていることです。

寿命と健康寿命の差とは何か具体的に説明すると、寿命が86歳に対し健康寿命が76歳の場合、差し引いた最後の10年間を何らかの介助を必要として暮さなければならないということです。これは、本人にも家族にもそして社会にも負担のかかることであり、できれば自立した人生を送れたらと誰もが願うことだと思います。自立して健康的な生活を送るためには、おいしく飲食する・会話する・楽しく笑うことが必要不可欠ですよね。その意味でも歯は健康生活にとって大きな役割を持っています。

『8020(はちまるにいまる)運動』という言葉をご存じですか？これは80歳になっても20本の歯を保とうという運動です。これまでの研究結果から、成人がもっている28～32本の永久歯のうち、少なくとも20本の歯があれば、ほとんどのものをしっかり噛んで食べられることがわかっています。

また、自立した生活を脅かす『寝たきり』ですが、最大の原因は転倒による骨折です。転倒を防ぐ為には平行感覚・バランス感覚を維持することが大事であり、この平行・バランス感覚に影響を及ぼす原因にかみ合わせの狂いがあげられることがわかっています。歯のかみ合わせがうまくいってない方は開眼片足立ち時間が非常に短いという結果も出ています。また、総入れ歯の方では入れ歯を入れると立っていられるのに、外すと倒れやすくなるという結果が出ました。

以上のことから健康寿命を延ばすためには『まず今ある歯を大事にすること』と万が一歯を失ってしまったら『しっかり咬めるように歯医者さんで治してもらうこと』が重要です。痛みはないから…一本ぐらいなくなっても…と自己判断せずに、きちんと歯医者さんで検査を受け悪い所は治療して、治療後も定期健診を受けることが健康的な毎日を送るための第一歩なのです。



### 何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は天草市松島町にある温泉施設『やすらぎの湯 海ほたる』さんへ行ってきました！



この温泉施設は「ホテル竜宮」さんの敷地内にはなれとして作られていて、お風呂はすべて貸切の露天風呂となっています。全部で5種類の露天風呂がありますが、全て個室になっていて天草の海を眺めながらぜひいたくな時間を過ごせます。しかも5種類中2つは岩盤浴付です☆受付する所にはおしゃれなバーがあり、その隣には足湯バーがありますのでいつもと違

った雰囲気でお酒も楽しめます。今の寒い時期心も体も温まりに行かれてみてはいかがでしょうか？



住所 上天草市松島合津 6136 ホテル竜宮内  
電話 0969-56-3333  
営業 無休 11:00～23:00(貸切風呂)  
11:00～23:00(岩盤浴)  
料金 岩盤浴 平日 ¥1200 土日 ¥1500  
貸切風呂(1棟 60分) ¥2000  
※4名以上1名追加毎+ ¥500  
棟内岩盤浴使用の場合+ ¥500