

～歯の欠損と全身の健康について～

むし歯や歯周病に代表される歯科疾患は、その発病、進行により欠損や障害が蓄積し、その結果として歯の喪失に繋がるため、食生活や社会生活等に支障をきたし全身の健康に影響を与えるものとされています。また、歯及びお口の健康を保つことは、単に食物を噛むという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど豊かな生活を送るための基礎となります。これらお口と全身の健康との関係を厚生労働省は研究を行っており実証的データも明らかになっています。80歳高齢者を対象とした研究では、**歯の喪失が少なく、よく噛めている人は生活の質(QOL)および活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることが分かっています。**また、要介護者における調査においてもお口の中の衛生状態の改善や噛む機能の改善を図ることが誤嚥性肺炎の減少などに有効であることが示されています。

【全身の健康と歯科治療との関係】

全身の健康と歯科治療は、どんな関係があるの？と疑問に思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、以下に述べるように大いに関係があります。

- ①**適切な栄養をとるためには、噛めることが必要** 豊かな現代社会の日本では、「必要な栄養をとりましょう」ではなく、「栄養をとりすぎないようにしましょう」という注意が必要です。カロリー過多ではなくバランスよく食べることが、日本人の死亡原因の6割、また医療費の1/3を費やしている生活習慣病の予防や悪化を食い止めるために大事なのです。
- ②**体のバランスにとって、しっかり噛めることが大事** 奥歯でしっかり噛めれば、体のバランスがとれます。今まで歯がなく、杖をついて歩いていた方が歯を入れたことによって体のバランスがとれ杖を使わずに歩けるようになりました。
- ③**認知症の予防にも歯が大事** 食物をよく噛むと、脳の血行がよくなり、**認知症の予防になる**という研究があります。また、残存歯(残っている歯)の減少とともに脳も委縮し、脳機能が低下するという報告や高齢者の歯の状態と日常生活の状況を調べた報告では、自分の歯でしっかり噛める人は自立した生活を送っている一方、歯がないもしくは入れ歯も入れていない人(軟らかい食べ物や流動食しか食べない人)は60～70%が近所までの外出か寝たきり状態になっていることが分かっています。
- ④**糖尿病** 糖尿病は生活習慣の代表ですが、歯周病の治療をすると糖尿病の指標が改善されること、逆に糖尿病の方は歯周病治療の結果が思わしくないといったように、歯周病と糖尿病の間には深い関係があります。歯周病は糖尿病だけでなく、さまざまな全身疾患と関係しているのです。
- ⑤**肺炎(誤嚥性肺炎)** 高齢者の場合、基礎疾患はさまざまですが直接の死亡原因は肺炎であることが多いです。飲み込む機能が衰えていて、そのうえ口の中が不潔だと好ましくない細菌を唾液と一緒に誤嚥して、肺炎を起こしてしまうのです。

このように歯の欠損と全身の健康は大きく関わっています。長生きできる社会になったことは歓迎すべきことですが、寝たきりで生きていくのではなく元気に長生きをしたいものです。そのためには、全身の健康はもちろんのこと、歯を失わないよう日頃のケアが大切になってくるのです。

何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は松橋町松橋にある「パティスリーケン」さんに行ってきました。



ここではクリームのは控えめなので甘いものが苦手な方でも食べられるかと思えます。おすすめはロールケーキですが、カフェモカロール・フルーツロール・抹茶ロールの3種類があります。この日はフルーツロールがなく抹茶ロールをいただきました。スポンジ生地に抹茶が練り込んであり、口の中でほのかに抹茶の香りが広がる程度なん

ですが、ちゃんと抹茶の味を感じることができ、とてもおいしかったです♪♪中にアクセントで小豆と栗が入っていてスポンジとの食感の違いも楽しめます。今の時季はお店の外にクリスマスツリーも飾ってあり、お店の外観も楽しめます。クリスマスケーキの予約も受付けていますよ。甘い物の後は歯みがきを忘れずに！！



宇城市松橋町松橋933-1
TEL 0964(32)4012
営業時間 10:00～20:00
定休日 毎週水曜日