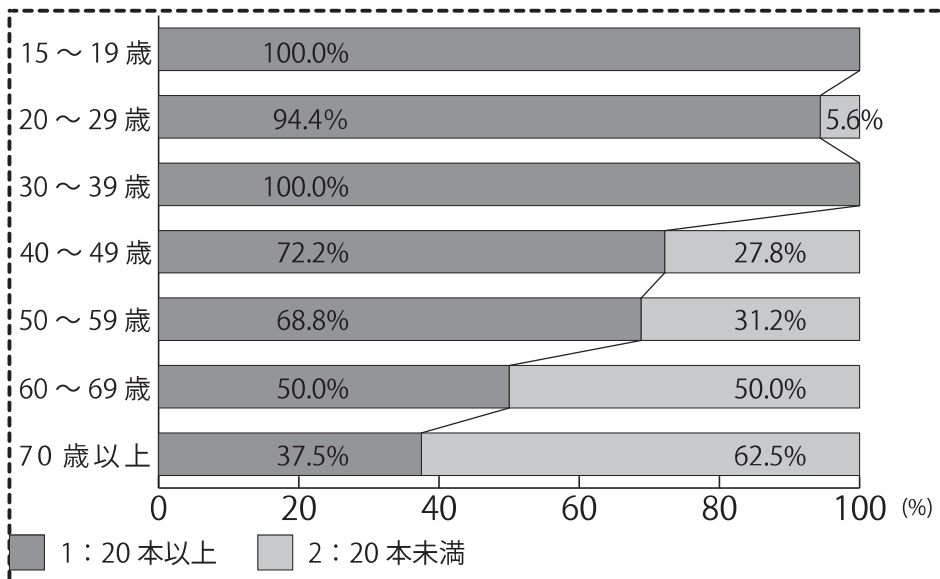


生活の中で身体の健康については意識して気をつけているという方が多いと思います。では口の中（口腔内）はどうでしょう？口腔は生きていくうえで最も大切な食べ物を食べるという働きだけでなく、発音や呼吸といった大切な役割も担っています。しかし、年を重ねていくと成人期からの虫歯や歯周病といった生活習慣病により多くの歯の損失が起こり、噛む力や飲み込む力が弱くなってしまいます。今回は、生活の中で重要な役割を果たしている口腔の健康（主に高齢者）についてお伝えします。

歯の状況

佐呂間町健康栄養基礎調査（平成 23 年度）で、「自分の歯を 20 本以上有する人」は、30 歳代まではおおむね 100% ですが、40 歳代 72.2%、50 歳代 68.8%、60 歳代以降は半数を超える人が 20 本未満となっています。（図 1）また、同年代について全国と比較しても「自分の歯を 20 本以上有する人」の割合が低くなっていました。（参考：平成 21 年国民健康・栄養調査では 40 歳代 93.8%、50 歳代 80.9%、60 歳代 64.1%）抜歯をした原因は「むし歯」が一番多く 72.9%、次いで「歯周病」が 13.9% となっています。歯科の受診状況では、むし歯や歯周病はあるが通院していないと回答した方が 32.3% おり、治療せず放置されている状態でした。歯が一本でも抜けるとかみ合わせが変わりしっかりと噛むことができなくなったり、他の歯への負担が大きくなります。成人期からの歯の損失が口腔機能の低下につながってしまいます。

（図 1）佐呂間町健康栄養基礎調査（平成 23 年度）



なぜ歯の健康が大切なのか？

私たちの歯は、6 歳頃から生え変わり 13 歳頃までに永久歯（大人の歯）がそろいます。それから約 60 ～ 70 年間食べたり話すために役立ってくれます。しかし、そんな歯を大事にしないでいると、機能低下の悪循環に陥ってしまいます。

しっかりと噛むことができれば脳が刺激され、認知症予防につながるといわれています。また、口腔内には自浄作用と呼ばれる唾液の流れや摂取した食べ物、



気にしてますか？ お口の健康

さろ

ま

げ

ん

き

王

国

保健福祉課保健推進係

Tel

2・1・2・1・2

飲み込むときの舌、口周りの筋肉の動きなどによって、みずからきれいになろうとする働きがあります。唾液には、消化酵素だけではなく、殺菌のための酵素や、血管や皮膚などの老化予防につながる若返りホルモンも含まれています。唾液がよく分泌されることは重要で、虫歯、歯周病、口臭、口内炎などを抑制する働きもあります。残っている歯が少なかったり、義歯などが不安定でしっかりとしたかみ合わせが出来ないと、この大切な唾液の分泌が減少します。口腔の機能の低下は、生活の中でも初めは気づきにくいものであり、『噛めない→軟らかいものを食べる→噛む力が弱くなる→噛めない…』という悪循環を断ち切れず進行して初めて、『噛めない・食べられない・飲み込みにくい』という自覚症状を感じるようになります。食べ物や飲み物を飲み込む動作を「嚥下（えんげ）」といい、この動作が正しく働かないことを「嚥下障害」と言います。摂食・嚥下障害があると、食べ物や飲み物、胃液などが誤って気管や気管支内に入ること「誤嚥（ごえん）」が起こる可能性があります。

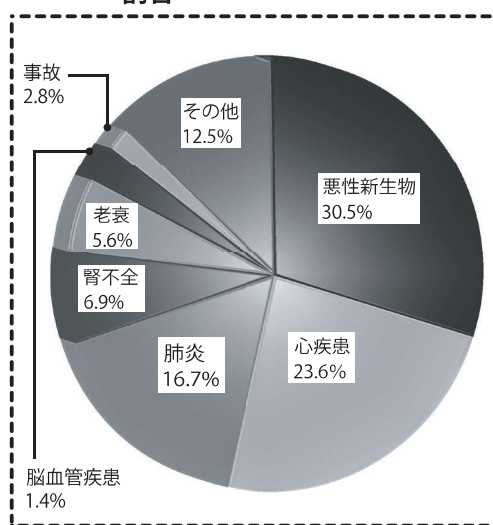
誤嚥性肺炎

佐呂間町で平成 26 年に亡くなった方の主要死因をみると、悪性新生物（がん）で亡くなっている方が最も多く、次いで心疾患、肺炎と続いており、肺炎で亡くなっている方の割合も多くなっていました。（図 2）高齢者の肺炎は再発を繰り返して治りにくく、罹っていても気づかずに発見が遅れてしまうことがあります。

誤嚥（ごえん）も肺炎を起こす原因の一つであり、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎を誤嚥性肺炎と言います。通

常は誤嚥を起こすとむせることがあります。高齢者や障害を持つ人のなかには、誤嚥してもむせない不顕（ふけん）性誤嚥という状態になることがあります。さらに、高齢者では、発熱や、頻繁に咳き込むなどの肺炎の典型的な症状が出にくいので、細かな症状を見落とさないようにすることが必要です。体重の減少や食欲の低下、普段より元気がないような場合は、肺炎や摂食・嚥下障害を疑う必要があります。

（図 2）平成 26 年佐呂間町主要死因の割合



お口の元気を保つ生活習慣

☆よく噛んで食べる

口周りの筋肉をきたえ、噛む・飲み込む機能を保ちます。また、唾液の分泌がよくなり、口腔をきれいにし作用や消化を助ける働きが高まります。目標は 1 口 30 回噛むことですが、まずは自分がしっかり噛めているかどうかを意識してみましょう。

☆おしゃべりを楽しむ

話すことは舌、唇、頬、喉などのよい運動になります。積極的に話す機会をもちましょう。

☆歌や早口言葉も効果的

歌うことも良いお口の運動になります。人前では恥ずかしくても、他の人が歌っている時に一緒に口ずさむのはいかがでしょうか。

☆毎日の歯磨き

食後は必ず歯を磨きましょう。また、義歯の場合は外して磨き、寝るときは外して洗浄剤を使って保管すると衛生的です。

☆定期的な歯科健診

自分の歯や義歯を良い状態に保つために、年に 1～2 回歯科医院を受診することが必要です。歯科医院に行つて歯石除去や処置が必要な歯がないかチェックをしたり、自分に合った手入れの方法を確認することが大切です。口腔の健康を保つことは、身体の元気を保つだけでなく、食べる楽しみ、人とコミュニケーションをとる楽しみなど生活の質の向上にもつながります。身体の健康だけでなく、自身の口腔の健康も意識しましょう。