

## 歯科医師の立場から介護予防について考えること

高齢者自身がいつまでも充実して過ごすためには次の3つが必要であるといわれています。「自分で食べることができる」「しゃべることができる」「自分でどこでも行ける」です。3つのうち2つが歯・口に関するものであり、高齢になっても生き生きと暮らすためにはこれらはなくてはならないものと考えられます。

介護予防の観点からも歯・口の機能を維持することは非常に大切です。介護予防事業にも機能が低下している人に対して、口腔機能の向上プログラムが取り入れられています。

それでは、機能低下を防ぐためにはどうすればよいのでしょうか。

それには『よく噛むこと』をおすすめします。

ものを噛むと、我々は顔や頭の周囲にある25以上の筋肉を使います。よく噛んで食べると、これらの筋肉を動かし、頭への血の巡りがよくなることにより、十分な酸素と栄養が脳に送られ、脳の細胞も活性化されるのです。

また、よく噛むことによって唾液も多く出てきます。唾液は口の中の清掃にも役立つのですが、その中には、記憶力や知性を高めるホルモンや発がん物質の効力をなくす作用もあります。

そのため、よく噛んで食べることは精神的にも、体のためにも大変よいことなのです。噛むことの効用をいくつかあげてみます。

- ◇ 噛むことは、脳の働きをよくします。
- ◇ 噛むことは、唾液や胃液の分泌を良くし、消化吸収を助けます。
- ◇ 噛むことは、精神を安定にし、ストレス解消になります。
- ◇ 噛むことは、目の筋肉を鍛え、視力低下を防止します。
- ◇ 噛むことは、肥満の防止になります。
- ◇ 噛むことは、口腔内の清掃作用を促します。
- ◇ 噛むことは、正常な発音と美しい言葉を生みます。
- ◇ 噛むことは、がんの予防にもつながります。

噛むことの効用はまだまだまだたくさんあります。

もちろん、かかりつけ歯科医の健診を定期的に受け、入れ歯を入れる、むし歯・歯ぐきの治療をするなど、噛むための準備も必要です。

歯・口の機能の維持・向上をめざして、皆様も今日から、意識して多く噛んでみてはいかがでしょうか。

平成20年10月

東部保健所国東保健部 大津孝彦  
(大分県介護予防市町村支援委員)