

ドクターに聞きました

アンチエイジングと

口腔機能

口腔機能の維持・向上

シニア世代の歯科保健では、口腔機能維持・向上が大事な課題の一つになります。というのは、口腔機能は「その人がその人らしく生きていくために重要な機能」といえるからです。

この口腔機能は、「食べる、発語(話す・歌う)する、顔の表情をつくる」などの機能をいいますが、「消化器系機能」、「呼吸器系機能」、そして「脳神経系機能」などの全身の機能と密接に関係しており、口腔機能は極めて複雑な機能だといえます。そして、むし歯、歯周病、口内炎、そして義歯不適合などや、老化、障害、認知症、疾病、服薬などが原因で口腔機能は低下します。口腔機能が低下すると、「食べられなくなる、飲めなくなる」など高齢者の身体機能

を維持するために必要な栄養や水が摂取できなくなり低栄養や脱水に陥ってしまいます。その結果、自然治癒力や免疫力の低下が生じ、創傷の治癒遅延や易感染体質などに陥ってしまいます。

また、「食べたいものが食べられなくなる、飲みたいものが飲めなくなる」と、「美味しいね、楽しいね、嬉しいね」などの感動や情動を覚えなくなり、遂には意欲や気力の喪失や、顔面表情に活力がなくなつてきます。さらに、人が生きていくには他人とのコミュニケーションを図ることが必要ですが、「発語(話す・歌う)ができない」と言語コミュニケーションを図ることに不都合が生じてきます。

そこで低下した口腔機能を改善するには、早期発見・早期治療が必要となります。口腔機能低下の初期の徴候

は、見逃しやすく、気が付きにくいといわれていますが、滑舌低下、食べこぼし、僅かなむせ、嘔めない食品が増える、食事に時間が掛かる、口内炎ができやすい、味が分からなくなる、そして口が乾く(口腔内乾燥)などがみられる場合には口腔機能低下を疑い、かかりつけ歯科医に受診されることをお勧めします。

口腔ケアは若さと健康の秘訣

シニア世代では、人との繋がり、生活の広がりなどが健康寿命の延伸に関与することが明らかになっています。そのため、老化とともに低下する口腔機能に対して日頃から口腔機能維持・向上に積極的に取り組まねばなりません。その方法として、偏りのない食生活の



久保歯科医院 院長
久保 哲郎先生

診療科 歯科

専門分野

義歯、摂食・嚥下障害、口腔リハ、その他高齢者歯科全般

現在の役職

福岡県歯科保険医協会 副会長
NPO法人老いを支える北九州家族の会 副理事長
北九州在宅医療・介護塾 塾長など

趣味

温泉、写真、音楽

久保歯科医院
小倉南区下曾根 3-1-18
☎ 471-7608

なかで「食べたい時に、食べたいものを、食べたい人と、食べたい場所で、しっかりと嘔んで美味しく食べる」、或いは、発語の際には豊かな顔面表情を伴いながら、腹式呼吸によってお腹から精一杯大きな声を出し、多くの人と楽しい会話や歌うことに取り組むなど、現在持ち合わせている口腔機能を最大限活用しながら、健口体操(顔面表情筋のマッサージ、顔面体操、舌体操、唾液腺マッサージ、他)や、ウォーキングなどを日課の一つに加えられるでしょうか。

「歯は命」といいます。シニア世代でのアンチエイジングは、口腔機能維持・向上を視野に入れ、多様に、そして積極的にチャレンジすること、それが「若さの秘訣」です。