フォーラム シニアライフ通信
Forum Senior Life News Letter

特集

豊かで有意義なシニアライフを送るために——健康長寿の秘訣は口腔ケアにあり

人生100年時代と言われて久しい昨今、晩節を有意義に生きることは、人生の質を高めることにつながります。特に食に関わることは、幸福度にも直結する重要事項。本稿では、食と歯のつながりと共に、口腔ケアの重要性を紹介します。

◎歯の本数の重要性

虫歯や歯周病に罹る人は、日本人の8割以上にも及ぶと言われています。みなさん、多かれ少なかれ、歯医者さんでの治療を経験したことがあるのではないでしょうか。口は健康の入り口と言われるように、人が生きるためのエネルギーは、ほとんどの場合、口から摂取されます。そして、食事をするためには咀嚼の役目を担う歯が欠かせません。歯の本数は、人によって若干差異がありますが、概ね28本～32本となり、年齢を重ねるごとに、歯も老化していきます。高齢になれば、歯がなくなり入れ歯ということも少なくありません。

歯の本数によって、食べられるものが変わるという事実はご存知でしょうか。歯の本数が減るのに比例して、食べられるものも減っていきます。たとえば、歯が18～28本あれば、スルメイカやフランスパン、たくあんなどの固いものも食せますが、6～17本の人はそれらの固い食品は食べるのがとても困難です。また、5本以下の人はうどんなどの柔らかいもの以外は総じて食べるのが難しくなります（図1参照）。それはつまり、身体に必要となる栄養を摂りにくいだけではなく、食の幸福、食の楽しみを奪われることに他なりません。

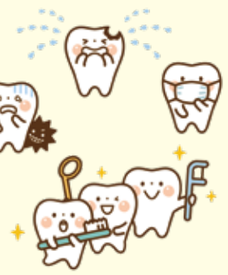
厚生労働省の調べによれば、要介護高齢者の日常生活の関心事の上位3つは、テレビの視聴、家族との時間、食事との結果がでています。その中でも食事を一番の関心事とする人が最も多く、毎日の食事を楽しみにしている人がたくさんいることが窺えます。そのような調査結果に鑑みても、歯が減るということは、人生の幸福度を下げることにつながるのです。では、どのように歯の健康を守っていけばよいのでしょうか。

◎むし歯と歯周病

歯の健康を守る前に、まず、どのような脅威（病気）があるのかを知りたいと思います。歯の病気でよく知られるのは、むし歯と歯周病です。

むし歯は、菌が作り出した酸によって歯が溶かされる病気で、正式な病名は「う蝕（うしょく）」と言います。飲食物に含まれる糖分を栄養とするむし歯菌が作り出した酸によって歯が溶かされ、進行すると歯に穴が空いてむし歯になります。悪化して神経や血管が通っている中心部の歯髄に達すると、痛みを強く感じるようになり、歯科医院での治療が必須となります。

もう一つの歯周病は、歯のりにある歯周組織に起きる炎症性の病気の総称です。ある日突然発症するのではなく、徐々に進行していき、初期の段階ではほとんど自覚症状はありません。悪化すれば、口腔機能の低下のみならず、心筋梗塞や消化器系疾患、誤嚥性肺炎などのリスクを高めると言われています。また糖尿病の患者は歯周病になりやすく、逆に歯周病が糖尿病を悪化させる一因であることもわかってきています。



◎歯の健康の近道は歯磨き

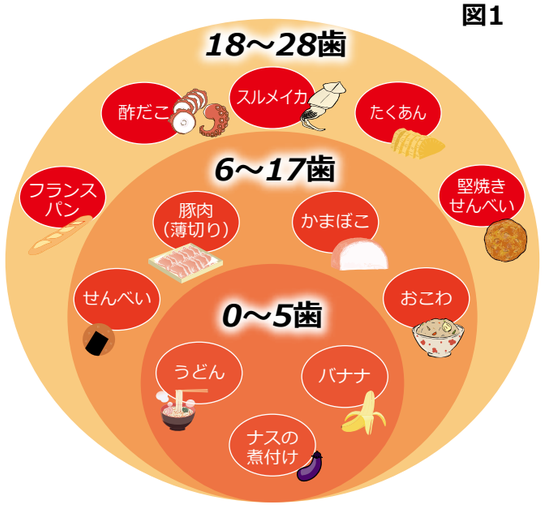
前述した歯の病気は、進行してしまうと口腔だけでなく身体全体の健康を損ないます。それを予防するために必要となるのが、口腔ケアです。口腔ケアは大別して、機能的口腔ケア（口腔機能回復）と、器質的口腔ケア（口腔清掃）の2つに分けられます（図2参照）。機能的口腔ケアとは、口腔機能低下への医療的対応を指し、口腔周囲筋の運動訓練や咳嗽（がいそう）訓練（咳払い訓練）、嚥下促通訓練などがそれにあたります。他方、器質的口腔ケアは、うがいや歯磨き、義歯の清掃などを指します。口腔の日々の清掃が肝要で、口内を清潔に保つことがすなわち歯の健康に直結します。

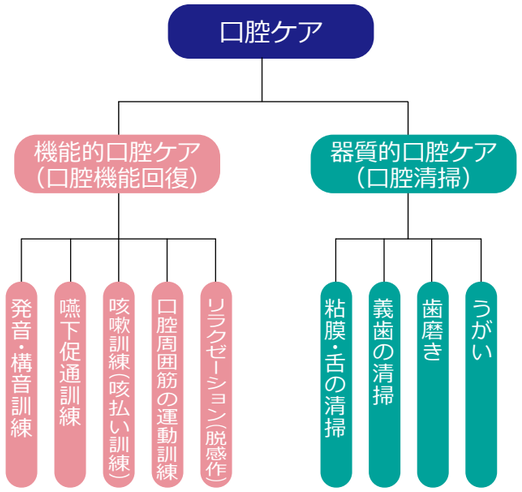
虫歯でも歯周病でも、一番の予防は歯磨きです。歯ブラシによる歯磨きに加え、歯間ブラシやデンタルフロスを使用して歯と歯の間の汚れを取り除くことも重要です。また、むし歯の原因となる甘いものを摂り過ぎないこと、間食を少なくすることも有効な予防方法です。ただし、人によって口内に常在する細菌の種類や数が異なるため、むし歯になりにくい人もいれば、むし歯になりやすい人もいます。歯は自覚症状のないままに病状が進行していることもありますので、たとえ自覚症状がなくても定期的に歯科医院に通い、歯の状態の確認とメンテナンスを受けることが大切です。

歯科医院では、自分に適した器具や磨き方のアドバイスを受けることもできますので、気になっている方はお近くの歯科医院に相談されることをおすすめします。

最近では、高齢者施設においても、歯科の訪問診療を行っているところが多くあります。その理由は前述した通り、歯の健康は豊かなシニアライフを過ごす上で欠かせないからです。80歳になっても20本以上の歯を残そうという「8020運動」を国が推進していますが、現状、8020を達成しているのは全体の50％ほどという調査結果が出ています。人生100年時代の現代社会で、高齢と言われる期間は長いです。日々の口腔ケアを大切にし、何歳になっても食べる幸福を享受できる人生を送りましょう。

■歯の本数と食べられるものの関係
図1



歯の本数が多いと何でも噛んで食べられるが、本数が少ないと食べられるものが制限される。

■口腔ケアの分類　図2