

80歳になっても20本以上自分の歯を保とう!



めざせ

8020



歯が元気なら体も元気

第58回

日常生活や術後を

支える口腔機能

食べたり、話したりするための舌やあご、唇などの動き、唾液を分泌する働きを「口腔機能」といいます。口腔機能が低下すると、硬いものが噛み砕けなくなったり、むせやすくなったり、滑舌が悪くなったりします。これらは全身の健康状態や日常生活にも影響を及ぼします。

たとえば、歯をなくした後に義歯などで補わなければ、噛み応えのある肉や野菜などが食べづらくなり、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質が不足したり、栄養が偏ってしまったりします。むせやすくなれば肺炎のリスクも高まります。それだけでなく、要介護状態になるリスクも高まるといわれています。

口腔機能の重要性は歯科だけでなく医科の分野でも認められ、2012年には「**周術期口腔機能管理**」が健康保険の適用になっています。



石井良昌

日本大学松戸歯学部口腔外科講座教授。2001年から海老名総合病院で口腔ケアや嚥下障害などの治療にあたる一方、海老名市歯科医師会理事として地域との病診連携を図り、オーラルフレイル健診事業を推進。



年齢には歯科健診が義務づけられていますが、大学生や働き盛りの就労世代はこうした健診を受ける機会がなかなかありません。国民全員に、定期的な歯科健診を生涯通して義務づけることで、むし歯や歯周

病の早期発見、早期治療につなげようというのがこの制度です。これにより、健康増進と健康寿命の延伸、さらに医療費の削減を目指しています。2025年導入が予定されていましたが、現在のところその時期や内容は厚生労働省や関係機関で検討中です。

これを防ぐために、**周術期等口腔機能管理として担当医師と歯科医師が連携して、手術や治療後のリスクを抑える衛生面、機能面の管理を行います。**

このような取り組みは、入院日数を減らして患者本人の負担を軽減させたり、QOL(生活の質)を高めたりすることにつながります。しかし、入院直前にむし歯や歯周炎の治療を行っても、質の高い口腔機能を維持できない方もいます。

そこで政府は、「国民皆歯科健診」の導入を検討しています。現在、乳幼児期や学

最後に、口腔機能を維持させるための効果的で簡単な対策についてお伝えしましょう。舌や口の体操ももちろんいいのですが、習慣にするのが難しい方もいます。そこで私がおすすめするのはガムを噛むことです。**ガムを噛むと、自然にあごも舌も動きます。この運動が口腔機能の向上につながります。**いつでもどこでもできるガムの咀嚼は手軽な口腔エクササイズといえるでしょう。