

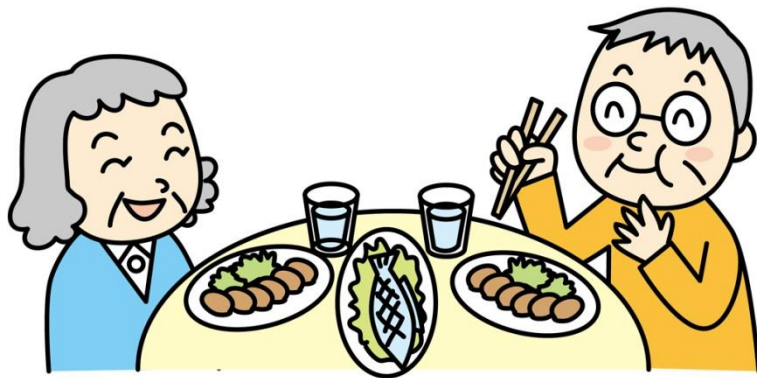
口は健康のもと Vol.167

健康寿命とお口の健康

日本人の平均寿命は男性79.55歳、女性86.30歳（2010年厚生労働省）と世界のトップレベルです。長寿は素晴らしいことですが、さらに充実した人生を送るには、健康で自立した生活が大切です。

現在、日本の健康寿命は男性70.42歳、女性73.62歳（2010年厚生労働省）です。一般的には高齢化に伴い、筋力が低下するため、転倒や骨折が増えることが知られています。また、お顔の表情にはお口のまわりの筋肉が大きな役割を果たしています。特にバランスよく噛むことは重要で、咀嚼（そしゃく）筋や表情筋の機能が鍛えられ、生き生きとした言葉や表情をつくります。さらによく噛むことは、脳の血流および脳神経細胞の働きを活性化させ、反射神経や記憶力、集中力などを高め、寝たきりや認知症の予防にもなります。これは健康寿命を送るためにとても大切です。

高齢者がいつまでも生き生きとした生活を送るためには、心身の衰えを予防することが大切です。お口のケアを実践してお口の健康が維持できれば、自分の歯でしっかり噛めて充実した食生活を送れます。高齢者の口腔ケアは健康寿命を延ばす第一歩です。



奥羽大学歯学部附属病院

総合歯科 講師 高橋 昌宏