

加齢と口腔

歯と口の健康維持は、老化予防にとっても重要な役割をもっていることをご存知でしょうか。

今回は高齢者とお口の健康について、西伯病院歯科部長の倉立至医師に寄稿して頂きました。

私はこれまで、たくさん診療所、病院と回ってまいりましたが、南部町はやはり、ご年配の方の受診が多いように感じます。ただし、どなたもご達者な様子です。口に関しまして、比較的多くの歯を残されているように思います。

人の歯はすべて残っていると28本になります。20年ほど前から8020(ハチマル・ニイマル)といって、80歳で20本の歯を残そうという運動が行われてまいりました。これは、歯の喪失が10歳以下であれば食生活に大きな支障を生じないという根拠に基づいた提案です。20歳以上保つことにより健全な咀嚼力を維持し、健やかで楽しい生活を過ごそうということです。



西伯病院 歯科部長
倉立 至 医師

「わしゃ、もうそんなに歯が残つたらん」「遅いけん、どうでもいい」と思われた方もいらっしゃるかもしれませんが、そんなことはありません。個々の状況に応じた対処方法がたくさん残っていますので、ご相談下さい。

逆に「よーけ(たくさん)歯が残っているから何もせんない」「今まで通りに生活すれば問題は起こらない」そう思われた方もいらっしゃるでしょう。残念ですが、そうはいきません。

たとえば、加齢に伴って筋力が衰えたり、老眼が進んだりすることは防ぎようがなかったと思います。口もそうです。加齢に伴い、歯間の緊密度は失われていきます。今までなかった所に物が挟まってきます。しかも微妙にキ

ツイので、どうしても取れない。こうなると普通の歯ブラシでは無理で、歯間ブラシが必要となります。面倒くさいからとそのままにしておくと、そこから虫歯や歯周炎になります。

私も自分が経験するまでは、歯間ブラシなど、どうしても使えませんでした。今まで何の問題もないと、生活習慣になかったことは受け入れがたいものがあります。若い頃には歯科に縁がなかった患者さんも、そのようにして当科にいられております。

口も以前と比べて渴きがちではありませんか？これは、唾液を作る工場である唾液腺の機能が低下して、生産量が減ってきているからです。これも加齢に伴うもので、根本的な治療薬はありません。

口が乾燥すると細菌が増えるだけでなく、ひどい場合はカンジダなどの口カビが生えてきます。何だか近頃、舌がザラザラ・ヒリヒリして、味や食感も変わった感じがありませんか？普段でも誤嚥は起きているのですが、口の細菌に変わりがなく、体力的・免疫的に問題がなければ簡単に肺炎にはなりません。口が乾燥して細菌の状態が異常になる

と、肺炎を起こしやすくなります。

合わせて、何らかの持病をお持ちですと、重篤化する危険性が高くなります。せつかく薬でうまくコントロールできていても、意味がなくなってしまう。乾燥対策は早くから行っておく必要があります。

加齢は避けることはできません。今まで問題なかったからと言って、将来の保障にはなりません。

これからは、口全体を総合的に考えながら、自身の健康を向上させていく姿勢が大切になってきます。生涯にわたる健康維持増進には、各年代における効果的な対策が必要です。口も同じです。40歳・50歳・60歳・70歳・100歳の節目の年齢には、ぜひ受診を考えてみてください。スタッフ一同、お待ちしております。

町民皆さまの口腔保健向上に寄与できれば幸いです。

