

October  
2021

# 素敵なお茶へ

発酵で10年後の元気をつくる 健康応援情報誌

特集

楽しく、おいしく、健やかな生活のために

お口の健康、

見直してみませんか

発酵紀行

四国山地の山間で受け継がれてきた  
知る人ぞ知る幻の発酵茶を訪ねて

未来に残したい発酵食品

塩辛

プレゼント  
ヤマハ  
サウンドバー

リファ  
イオンケアブラシ

商品券

 協和発酵バイオ

楽しく、おいしく、健やかな生活のために

**お口の健康、**

**見直してみませんか**

フルーツやキノコ、根菜類など旬のおいしい食材が出回る秋。  
美味しく味わうためには「お口の健康」が欠かせません。  
生涯、自分の歯で食事ができるよう、この機会に改めて見直してみましよう。

監修 **菊谷 武** さん

日本歯科大学口腔リハビリテーション 多摩クリニック院長

1989年日本歯科大学歯学部附属病院高齢歯科診療科入局。  
同大学附属病院口腔介護・リハビリテーションセンターセンター  
長などを経て、2010年より同大学教授、同大学院生命歯学研究科臨床口腔機能学教授。2012年より東京医科大学兼任教授。  
『歯科と栄養が会うとき 診療室からはじめる! フレイル予防のための食事指導』(共著/医歯薬出版)など著書多数。

illustrations:黒川輝代子 text:八巻裕実



## 仕事や生活の忙しさなどから 歯の治療がつい後回しになっていませんか

次の項目の中で該当するものがあるなら要注意。  
「今はまだ大丈夫」と思っているも、  
将来大きなリスクが生じる可能性があります。

- 治療していない虫歯がある
- 入れ歯をしている
- 虫歯より生活習慣病のほうが気になる
- 歯の治療のために仕事を休むことが難しい



軽く考えて放置していると  
やがて取り返しのつかないことに!

### 働き盛り世代

加齢とともに脚の筋力が低下すると歩行障害の要因になるように、口の筋力が衰えるとものを噛む力は低下します。どちらも老化現象の一つですが、決定的に異なるのは、加齢によって脚を失う例はほとんどありませんが、歯を失う例は多いという点です。

とはいえ、高齢になって突然歯を失うわけではありません。歯を失い始めるのは40〜50代頃からが多く、その主な原因は虫歯や歯周病を治療せずに放置することにあります。

若いうちは歯が抜けても、口周りの筋力が維持されてお

あなたの  
お口は  
大丈夫？

歯のメンテナンス不足が  
将来の口腔機能の低下を招く大きな要因に

## 歯を失うことで健康を損ない、 食べる楽しみまで失いかねないことに

40～50代頃に放置していた虫歯や歯周病の悪影響は、75歳以上の高齢期を迎える頃に顕著に現れやすくなります。



- 歯を取り戻せないことを激しく後悔
- 硬いものを噛む力がどんどん低下
- 噛めないものが増え、親しい人との会食なども避けがちに
- 肉や野菜を食べにくくなり栄養バランスが乱れがちに
- 脳や体の機能低下の一因となることも

形あるものをしっかり噛んで食べることは  
健康長寿のためにも大切です

## シニア世代

## 加齢

り、胃腸も丈夫なので、ある程度食べることはできるでしょう。しかし年齢を重ねて口や体の機能が衰えてくると、歯を失ったことによるさまざまな悪影響が現れてきます。

その一つは、硬いものが食べられなくなるなど偏食による栄養不足。特に肉類などのたんぱく質を十分に取れないと筋力の維持も困難に。

また、昨今は感染対策で難しい部分もありますが、会食なども敬遠しがちになるなど、自ら社会の扉を閉じてしまう例も少なくありません。

人生100年時代、大切なのは楽しく元気に長生きすること。そのためにも「自分の歯で噛む力を保つ」ことをぜひ目指しましょう。



## 虫歯や歯周病の放置は 歯を失うリスクを高めるもと 早めの治療が必須です

「虫歯や歯周病は自然に治ることはない」「失った歯は二度と戻らない」ということを改めて肝に銘じましょう。歯の異常に気付いたら、できるだけ早く歯科を受診することが必須です。



## かかりつけ医を見つけ 定期的に歯の検診を 受けましょう

歯の異常に気付いた時だけ歯科を受診するのではなく、定期的に検診を受けて早期発見・早期治療につなげることも大切。相談しやすい、かかりつけ医を見つけおくとより安心です。

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「ハチマルニイマル8020運動」が1989年から始まり、2016年の厚生労働省の調査では達成者の割合が51・2%に及びました（※）。

達成率が上がった背景には、かかりつけの歯科に定期的に通う人が増えたこと、歯磨きなどの正しいケアが浸透したことなどが考えられます。

虫歯や歯周病が自然に治ることはありません。将来、後悔しないためにも歯科に通う手間や時間を惜しまないこと、そして丁寧なケアの徹底を！

（※）厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」より

## スキンケアやメイクをする時のように歯も1本1本丁寧に磨く習慣を

口の中は他人に見られることがほとんどない部位ですが、メイクやひげそりなどをする時のような意識で手入れを行うと、歯の磨き方などもより丁寧になるはず。毎食後、1本ずつやさしく汚れを落とすことが基本です。



## 食事の時は噛む回数をなるべく多くする意識を

厚生労働省が推奨する「嚙ミング30」運動は、一口につき30回噛むことを目標とするもの。よく噛むことで口腔機能や脳の機能の維持、肥満予防、滑舌の良さなど多くの利点が期待できます。

## 人との会話で口や舌をよく動かすことも口腔機能の維持には必要です

感染対策等で直接的なコミュニケーションを控えなくてはならないことも多いご時世ですが、会話によって口や舌をよく動かすのは大切なこと。マスク越しでもハキハキ話す、オンライン等を活用し、会話の機会を多く持つなどの方法もおすすめです。

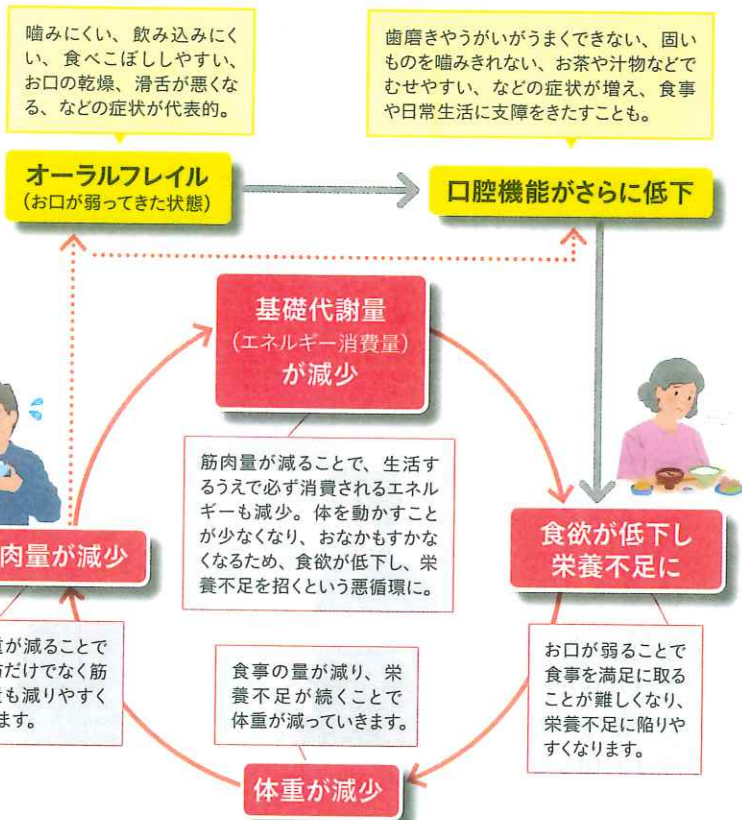




## お口が弱ってきた状態を表す「オーラルフレイル」 進行すると全身の健康に影響が及ぶことも

加齢により心身が衰えた状態を「フレイル」といい、健康と要介護の間にある状態を指します。その新しいキーワードとして近年注目されているのが、お口が衰え、弱ってきた状態を表す「オーラルフレイル」です。進行することで栄養不足などに陥り、全身の健康に影響が及ぶ可能性が指摘されています（下図参照）。

筋力の低下などはトレーニング等による予防や回復が可能です。お口や歯はそうにはいきません。若いうちから適切な治療や正しいケアを行い、健康寿命を延ばしていきましょう。



健康長寿のために知っておきたい  
新概念「オーラルフレイル」とは

図版:『お口、弱っていませんか? 患者さんのためのオーラルフレイルと口腔機能低下症の本』(菊谷武 著/医歯薬出版)を基に作成

## お口の健康は、高齢になっても社会性を保ち 楽しく生きるためにも大切です

フレイルには下のように「身体的」「社会的」「精神・心理的」という3つの大きな要因があります。オーラルフレイルは生きる喜びの源ともいえる「食」や「親しい人との交流」を失う要因にもなりかねないもの。社会参加を続けながら楽しく長生きするためにも歯とお口の健康を心掛けましょう。

### うつや 認知機能低下 などの一因に

抑うつ状態や意欲の低下、認知機能の低下などが顕著な状態を指します。

### 体の機能が低下し、 要介護のリスクに

筋肉、骨、内臓の働きや身体機能が衰えた状態を指します。運動器の機能低下はロコモティブシンドロームと呼ばれ注目されています。

### 身体的 フレイル

### 精神・心理的 フレイル

### 社会的 フレイル

### 閉じこもりや孤食 などを招くことも

独りぐらしや外出の少なさ、人との交流の減少などで地域や社会から孤立した状態を指します。

参考：『フレイル診療ガイド2018年版』（荒井秀典 編集主幹/ライフ・サイエンス）

### 働き盛り世代は、高齢な家族の 口腔ケアにもぜひ気を配りましょう

高齢になるほど、内科などを受診する機会が増える一方で、歯科受診を後回しにする傾向が見られます。家族の歯やお口の状態をできるだけ気に掛け、必要そうなら歯科受診を促しましょう。いつまでもおいしく食事できる口腔機能を維持することは、家族の健康や幸せのためにも大切です。

