

歯科医師の立場から見る介護予防

噛む力や飲み込む機能（口腔機能）は気づかないうちに衰えています。さらに歯が抜けたままの状態や、自分の歯でしっかり噛めなかったり入れ歯が合わなかったりなどの症状が重なると、食べることはとても億劫になります。満足に食べられない状態が続くと栄養状態の悪化により体力は低下し、病気や感染に対する抵抗は弱まり介護を必要とするきっかけになります。食べることはまさに介護予防なのです。

また、きちんと噛めることに加え、噛んだものを飲み下す機能も非常に重要です。この機能が充分でないと、唾液や食べ物が誤って息をするほうの管（気管）に流れ込んでしまう誤嚥（ごえん）が多くなり、肺炎を起こす危険性が高くなります。この肺炎を誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）といい、高齢者の肺炎の多くはこのタイプです。

特に、高齢者の死因では肺炎の割合が高く、またインフルエンザの感染も高齢者にとっては生命を脅かす大変な脅威となりますが、食後の歯や口・入れ歯等の適切な口腔ケアや口腔機能の向上により、誤嚥性肺炎やインフルエンザを確実に予防できることがわかっています。

市町村では、65歳以上の方に対して口腔の運動機能や噛む機能、飲み下す機能などの評価を行い、その結果口腔機能の向上が必要な場合は、歯科衛生士などがその方法を教えています。口腔は社会とのつながりのためにも重要な器官です。ぜひ一度チェックを受けましょう。そして口腔機能の維持向上に努め、おいしく食べて健康で生き生きとした生活を楽しみましょう。

口腔機能低下のサイン

- ・ 固いものが食べにくい。
- ・ 飲み込むときによくむせたり咳き込んだりする。
- ・ ろれつがまわらない。しゃべりにくい。

口腔機能の低下予防のために家でできること

- ・ 適切なブラッシング、口腔ケア
- ・ 文章の音読や早口言葉。歌を歌うなど。

（詳細は市町村の健康教室などで紹介しています。健口体操なども学ぶことができます。）

平成20年10月 松成歯科医院 松成康男

（大分県介護予防市町村支援委員）