

Sawamoto Dental Office News

2017年9月号



ようやく過ごしやすい季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
これからの季節、朝夕冷え込んでまいりますのでお身体にお気をつけください。
今月のSawamoto Dental Office Newsは「歯と入れ歯」について特集してまいります。



●将来寝たきりにならないために

「歳を取っても歯がある人は元気」という昔からの言い伝え、聞いたことありますか？
実はこれ、科学的な根拠があるんです。歯が残っていてご自分の歯で噛めている方、そして、歯を失っていても治療を受け、入れ歯を使って噛めている方は、体力の衰えがなだらかであることがわかってきました。

●歯科がお役に立ちます

高齢者の寝たきり予防を支える上で、歯科医療が重要な役割を果たすことがわかってきました。例えば、栄養をバランスよく摂るためには、ご自分の歯をできるだけ多く残す。あるいは入れ歯を使って噛めるようにする事がとても大切です。よく噛めると脳に刺激が加わることで、認知症になる割合が少なく、噛み合せが良いと体のバランスがとりやすくなるため、寝たきりの原因のひとつになる転倒のリスクも軽減します。

●「そこそこ」元気であるために。

加齢とともに高齢者に起こりがちな変化として、「フレイル」という言葉が近頃よく使われるようになりました。フレイルとは筋力が落ちたり、精神的な活力が落ちて虚弱になることをいいます。

体重が減った、疲れやすい、歩行が遅くなった、以前は楽しみにしていた趣味をしんどく感じるようになった、などが典型的な変化です。

高齢者のフレイルを早期発見し、その進行を緩やかにして、自立した生活を営める「そこそこ元気」な期間をいかに延ばしていくかが重要なテーマになっています。



●歯のある人は長生きってホント？

「噛み合わせが安定している」「噛み合わせが不安定」「噛み合わせが全くない」の3グループに分け、8年間にわたり生存率をしらべた研究があります。その結果、噛み合せが良い人ほど生存率が高く（つまり長生きだということ）、噛み合せがない人ほど生存率が低くなっていることがわかりました。

入れ歯を使っている人と入れ歯を使っていない人でも、生存率に大きな差が出ていることがわかりました。

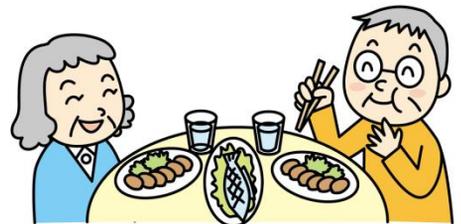
ご自分の歯が残っているのが理想ではありますが、もし歯を失っていても、入れ歯を使って良く噛める状態を維持できていれば、より長生きできるということなんです。



●よく噛める人はボケにくい？

噛むと脳の前頭前野が活性化されるので、ご自分の歯で良く噛める人もそうですが、入れ歯を使ってよく噛んでいる人もボケにくいといわれています。

お口のなかは敏感なセンサーや複雑な機能を持っています。
良く噛んで動かすと脳が大いに刺激され、認知症予防になります。



★高齢者の「そこそこ元気」をサポートします！

これまで歯に関して言われてきた、「歯が丈夫な人は歳を取っても丈夫」や「歯が良い人はボケない」は、どれも根拠がある本当のことです。

それだけでなく、失った歯を補う歯科治療により、フレイルの予防効果も明らかになっています。

体力の低下を出来る限り少なくし、自立した生活を長く楽しむためにかかりつけの歯医者を持ちましょう！！

