

H26. 7. 19

8020(ハチマルニイマル)運動



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。56歳。



「健康長寿」シリーズ④

「8020運動」を存じてしようか。平成元年より厚生省(現厚生労働省)と日本歯科医師会が推進している

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という国民運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

歯と口腔ケアから始めよう

私は診察の時に聴診器は当てなくても口の中は見ることができています。一つは、舌の表面の状態を診るため。もう一つは歯がどれくらい残っているのかを診るためです。歯がたたく残っている高齢者はとてもお元気です。一方、入れ歯も歯もない高齢者はというと、寝たきりの人が多い

です。メタボ健診は脳卒中や心筋梗塞の予防が目的ですが、できれば歯科検診もあわせて受けてください。

抜けた歯の本数と転倒しやすさが比例することもわかっています。65歳以上の健康高齢者で残存歯数が19本以下で義歯を使用していない人は、20本以上の人と比べて2・5倍転倒する危険が高いことがわかっています。入れ歯が多い人、かみ合わせが悪い人ほど転倒しやすいため、転倒しやすさを防ぐことも大切です。

現代人は、江戸時代の人に比べて咀嚼回数(かみかみ)が格段に少ないといわれています。若い人の中には、あまりかまずにほ

とんど丸飲みの人もいます。舌が、良くない習慣です。できれば30回かんでから飲みこみたいものです。そのためには、時間をかけて食事をするということです。スローライフです。同じ食事でも時間をかけてよくかめば、食後の血糖値の上昇もゆるやかになることがわかっています。咀嚼は脳への刺激になるため、認知症予防の観点からも重要です。食物はかめばかむほどよく消化

吸収されますが、記憶や学習能力も良くなることはあまり知られていません。

さらに、お口の中のお手入れ「口腔ケア」が、高齢者には特に大切です。口腔ケアとは、歯磨き・歯磨き介助のみならず、咀嚼や嚥下機能の回復も含まれます。口腔ケアにより、口の中が爽快になり、口臭が予防できて生活の質(QOL)が向上します。日本人の死因の第3位は肺炎です。口腔ケアはその肺炎を40%減少させ、死亡率を60%も減少させます。口の中は細菌の巣窟です。口腔ケアをしていない高齢者は、雑菌による誤嚥性肺炎の危険が高まります。口腔ケアはまさに命と直結しているのです。

「健康長寿」シリーズ④

歯周病 細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で日本人の8割にみられる。歯や歯肉の清掃が行き届かないでいると多くの細菌が停滞して歯肉の辺縁が赤く腫れる。進行すると歯と歯肉の境目が深まり、歯を支える骨が溶けて歯が動くようになり、最終的に抜歯が必要になる。