



噛むことで健康寿命を延ばしましょう

誰もが健康で自立した生活をいくつになっても送りたいと願っているのは言うまでもありません。現在、日本の平均寿命は世界でトップクラスを誇ります。その平均寿命のうち健康で自立した生活を送ることのできる期間を「健康寿命」といいます。28年の厚生労働省の発表では、男性の健康寿命は平均寿命より9年短く、女性は12年短いとされました。つまり、要介護や寝たきり状態など自立した生活を送ることのできない「不健康な期間」が9年～12年あることを示しているのです。

健康な生活を送るためには、噛む力を保つことが重要です。よく噛むことにより唾液の分泌が増加し、虫歯や歯周病予防に役立ちます。また、口の開閉により脳に酸素や栄養が送られ、脳細胞が活性化します。口周りの筋肉を使うことで発音・表情が豊かになります。よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎ肥満予防につながります。さらに、食

しばることができることで「こ一番」の場面で力を発揮できます。しっかり噛むことで飲み込んだ後の胃腸への負担が少なくなるのは言うまでもありません。このことから、毎日無意識に行う「噛む」という行為は、単に食べ物・栄養を体に取り入れるだけではなく、実は健康寿命を延ばすための重要な行為なのです。

歯の本数の多い人、また既に自分の歯を喪失していても入れ歯などで口腔機能を回復できている高齢者は認知症になりにくく、転倒が少ないという疫学的な結果も分かっています。自分の歯や入れ歯などでしっかり噛むことは要介護になりやすい疾患の予防につながり、健康寿命を延ばす可能性が高いと言えるでしょう。

9月から市の成人歯科健診が始まっています。対象年齢の市民の皆さんは、この機会に受診していただき、今後もかかりつけ歯科医に定期的な管理を受けることをお勧めします。

(東久留米市歯科医師会)