

シニアが歯を失うことによる影響

このコーナーでは、60 才以上で自分でオーラルケアを行える人を想定したシニア世代のオーラルケアについてご紹介していきます。

歯を失うことによる影響

シニア世代になると、歯周病やむし歯で歯を失う人が増える傾向にあります。

ある調査では、1本の歯を入れ歯にしただけでかむ力は約10%落ち、総入れ歯だと約70%落ちるといわれています。かむ力が低下することがどのようなことをもたらすのでしょうか？

かむことは、抗菌や清浄の役割のある唾液の分泌を促す働きがあります。

唾液は、他の病気や服用する薬の影響などから、分泌量が減ることもあります。かむ力が弱まり、よくかまなくなると分泌量が減ってしまうのです。そのため口の中が乾き、細菌が増殖しやすくなります。舌苔（ぜったい：舌の表面の突起のすき間に堆積する食べカス、細菌）も増えやすくなり、口臭も強くなりがちです。このように、お口の中の衛生状態が悪化しやすくなり、歯周病やむし歯にかかりやすくなるのです。

また、かむ力が弱くなり、唾液の量が少なくなって食べ物がのどを通りにくくなると、食べ物を飲み込みにくくなり、消化が悪くなります。また、食べる量が減り、食べ物の種類がかたよってしまいます。そうすると栄養状態が悪くなり、体力や筋力も低下しやすくなります。お口の中の環境だけでなく、全身の健康にも大きな影響を及ぼしてしまうのです。

普段から歯みがきを習慣づけ、お口の中を清潔に保つことで健康な歯を残し、しっかり「かむ」ことがとても大切であることがおわかりいただけたと思います。また、もし歯が抜けてしまった際には1本でも放置せず、歯科医の指導のもとで、入れ歯やインプラントなどでしっかりかめる歯と口を維持することが大事です。



かむ力を維持すると、様々な効用があります



大事なことは、普段からよく「かむ」機会を増やすことです。

日ごろからよくかんで食べることで、唾液が出やすくなります。食事の際、一口入れて30回以上かむのが理想です。根菜など自然とかむ回数が多くなる食べ物を取り入れ、食材を刻むサイズを工夫してみるのもいいでしょう。食べ物の消化もよくなることから、全身の健康維持にもつながります。よくかむことで、脳の血流がよくなり、認知症予防にもつながります。

また、固い物をかみ砕いて飲みこむことで飲みこむ力の維持につながります。食事を提供する側は軟らかい食品に偏らないよう、むしろ献立にかみごたえのある食品を1品取り入れる工夫でお口の筋力維持を促しましょう。おしゃべり、歌、本の朗読などお口をよく動かすこともかむ力を鍛えるのに役立ちます。そして、かむための筋肉を維持するため、さらには足腰の筋肉を維持するため、体力・筋力が低下しがちなシニア世代は意識的にたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。

