

健康長寿はオーラルケアから

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。



毎日の歯と口のケアと定期的な歯科健診が大切



日本は、65 才以上の高齢者の割合が 27% を超える世界で最も急速に高齢化が進んだ国で、平均寿命も男性 81.09 才、女性 87.26 才（2017 年）と世界トップクラスの長寿国です。しかし、日常的に介護を必要とせず自立した生活ができる生存期間「健康寿命」は 70 才前半に留まっています。つまり、日本人は、平均すると、晩年の 10 年前後を介護されながら過ごしていることとなり、「健康寿命」をいかに延ばすかが大きな課題になっています。元気で楽しく長生きするためには、自分の口でしっかり食事ができ、会話ができるよう、歯とお口の健康を保つことが大事です。また、歯周病の予防・治療が、糖尿病、心臓・血管疾患など様々な生活習慣病の予防・症状軽減にもつながり、「健康寿命」を延ばす鍵として注目を集めています。全身の健康を守るためにも、歯とお口のケアと、お口の機能・筋力の維持をしっかり行っていきましょう。

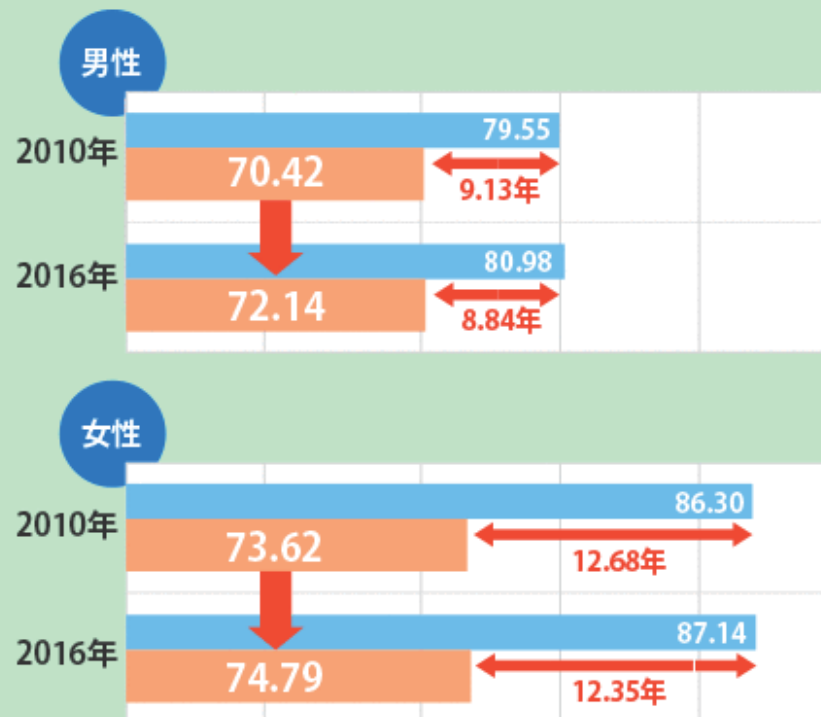
また、日ごろのケアだけではカバーしきれないトラブルも増えてくるので、半年に 1 回は、歯科医院で歯の定期健診を受けるようにしましょう。



平均寿命と健康寿命

2016年の健康寿命は
男性72.14才、女性74.79才

平均寿命 健康寿命 出典：厚生労働省



※厚生労働省 第 11 回健康日本 21（第二次）推進専門委員会資料より改変