

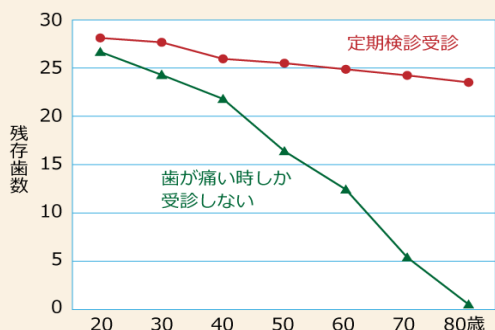
よく噛めるお口で 目指せアクティブシニア！



からだにいい食生活を送るために、食べ物・飲み物やサプリメントに気を配って過ごしているかたは多いと思います。ところで、そうして選んだ食材をよく噛んで食べるために重要な、「**お口の健康**」にも気を配っていますか？

歯が悪くなり、噛みにくいものが増えると、栄養が偏り、体力低下の原因になります。将来やってくるシニアライフを元気に楽しむための、歯科からのアドバイスをお伝えします。

年代別 歯科医院のかかり方と残っている歯の数



定期的に歯科医院のメンテナンスに来院し予防指導や予防処置を受けているかたは、高齢になっても数本の喪失ですみませんが、痛いときだけ来院する患者さんは、60、70代で急激に歯を失って、一気にお口の老化が進行しています。なんでも噛んで食べられる人は、70歳以上で6割ほど。つまり、歯が残っている、あるいは入れ歯などを使ってよく噛めるというかたが6割なのに対し4割のかたが噛む能力に問題を抱えています。
みなさんは将来どちら側に入りそうですか…？

Q. 噛めないとどんな栄養が不足しやすい？

A. 噛める人と噛めない人の栄養摂取を比べたデータでは、噛めない人の食事は糖質過多になりやすく、肉が食べづらくなるため、タンパク質不足に陥りやすいという特徴があります。そうすると、筋肉量が減って体力や免疫力の低下につながってしまいます。栄養の摂取には、歯の健康がとても大事になってきます。

低栄養状態になると？

- 体重が自然に減る。
半年で2～3kg減ったら要注意。
- 風邪を引きやすく、なかなか治らない。
- 肌や粘膜に炎症を起こしやすい。
- 転んだりつまずいたりしやすい。

「噛めないものが多い」という70歳以上の高齢者のかたの約33%に低栄養の傾向があり、「噛んで食べることができない」というかたに至っては約63%に低栄養の傾向が見られます。また、70代、80代とも噛めるかたよりも噛めないかたの方が自分で預金の出し入れができない割合が高く、自立度が低くなるという調査結果が出ています。



アクティブシニアを歯科治療が応援します！！

噛むことと認知機能にはたいへん密接な関係があり、噛むことによって脳の血流が増え、認知機能が活性化されることがわかっています。噛めるお口は低栄養の予防はもちろん、認知症の予防にもたいへん重要です。歯を抜けたまま放っておくと、問題がほかの歯に波及してしまうことも。インプラント治療も視野に入れるなど、トラブルが拡大しないうちに歯科医院でよく相談し、納得いく治療を受けて噛めるお口を取り戻しましょう！