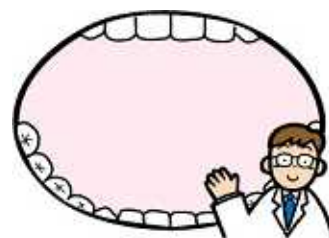


口から健康に(1)

～津山歯科医師会～



歯周病やむし歯など、口の中の状態が全身の健康に関連していることから、国は子どものむし歯予防や高齢者の歯を残すことに関する目標を大幅に引き上げることになりました。そこで、口の中の状態を健康に保つことが、全身の健康を維持するうえでいかに大切であるかを、数回にわたってお話しさせていただこうと思います。

第一回は食べることについて考えてみましょう。

口の役割は何でしょうか？人間は食物をとることによって成長し、エネルギーを得て生活しています。なんでも美味しく食べられないと全身の健康は当然保たれませんね。

食物の通る消化管の最初の入口が口です。口の最も大切な役割は食物を体内に取り込むということでしょう。口の中に入った食物は歯によって咀嚼^{そしゃく}^{注1)}され、嚥下^{えんげ}^{注2)}によって食道へと送られていきます。そのとき口の中で歯が食物を小さくかみ砕き唾液と十分に混合されることは、消化吸収に大変大切です。



小学校入学頃に生えてくる、前から6番目の第一大臼歯は口の中では最も大きな歯で、咬合の要とされています。この歯が無くなると咀嚼^{そしゃく}能率は大幅に低下してしまいます。そんなに大切な歯が、歯ミガキの上達していない6歳という低年齢のときに生えてしまうのです。この第一大臼歯をむし歯から守るのは、6歳の子どもさんというより保護者である大人の責任です。しっかりと仕上げみがきをしてあげてください。

おなかの減ったときに自分の好きなものを食べる状況を考えてみてください。いかがでしょう？ 幸せな気分になりませんか？

おいしいものをゆっくり味わって食べることほど精神を安定させるものはありません。高齢者の中には誤嚥^{ごえん}性肺炎^{せいはいえん}^{注3)}の予防のために、不幸にして胃ろう、すなわち胃に直接流動食を入れてしまう処置を受けておいでの方もあります。生命の維持には十分でも、口で味わうことのない食事は、文字通り味気ないものでしょう。健康とはほど遠いもののように思えます。

食べ物なんでも噛めて、おいしく味わえることは人が健康で生きていく上での基本ではないでしょうか。よく噛めるように口を健康に保つには何をしたらよいでしょうか。それは口の清掃につきます。正しい歯みがきを習得して実践することが唯一の方法です。



お年寄りの方から「今の楽しみは食べることだけです」という言葉をよく聞きます。自分の歯でなんでも食べられて、栄養状態も良好で精神的にも幸せな、全身健康な毎日を過ごしたいものです。

注

- 1) 咀嚼：食べ物をかみ砕くこと
- 2) 嚥下：口の中の物を飲み下すこと
- 3) 誤嚥性肺炎：飲食物などを口腔内の細菌とともに気管や気管支に入れてしまったために起こる肺炎

お問合せ先：津山市健康増進課 0868-32-2069