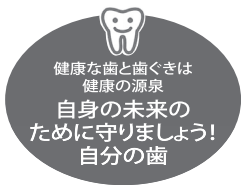




80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。 w-yuzodent.com



歯科医師 渡辺 雄三
新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。1958年生まれ、山歩きが趣味。

80歳でも20本残すために!!

ずっと自分の歯で食べられるという事は理想です。
長年使用してきた歯がダメージを受けるのは仕方がないことかもしれません。
しかし日頃の維持管理を怠らなければ、歯を残すことは可能です。



歯の維持は長生きのもと！
介護を受けずに居られる健康寿命の“要(かなめ)”です。

日本人の残存歯数

日本は世界の中でも長寿国の一つです。ところが、70歳で平均残存歯数は約11本、80歳で約4本なので、義歯(入れ歯)の助けが必要となってきます。必要となってきます。



摩耗(すり減り)

長年、歯を使っているため、当然歯は徐々に減ってきます。その度合いは人それぞれですが、食べカスがさまったり、しみることがあります。



歯根の露出

加齢によって歯肉が下がり、歯の根元が露出しがちです。根元は柔らかいセメント質なので、むし歯になったり欠けたりしやすくなります。



エナメル質・象牙質

一般的に硬くなってきます。弾力がなくなってくるので、割れたり欠けたりしがちです。特に詰め物の周囲の歯や露出した歯根に見られます。



唾液も重要、気をつけてメンテナンスしよう!

高齢になると唾液が減る傾向があります。唾液にはお口の中をきれいにするなどの重要な役目があります。また、唾液が少なくなると細菌に感染しやすくなるので、意識してうがいをしたり、唾液腺のマッサージをして分泌を促進させましょう。



“よく噛む”ことと“脳のリハビリ効果”の関係

～噛んで食べる「咀嚼の」大切さ～

よく噛むことで脳が活性化される

私たちは日常生活の中で“歩くこと”や“呼吸すること”と同じ様に無意識のうちに「咀嚼」を行っています。しかし、食物を噛み砕いて唾液を混ぜて飲みやすくするという行為は下あごの動きや、唾液の分泌、舌をうまく使うなど、極めて複雑な運動の組み合わせで行われています。

よく噛むことによる刺激

脳の血流が増加する

よく噛んで食べると、脳の血流が増加することが分かっています。特に、脳の神経の中の満腹中枢、弧束核(味覚中枢)、海馬(記憶に関与)、扁桃体(嗅覚やストレスにかかわる)、室傍核(自律神経の中核)などが活性化します。

つまり、よく噛むことで肥満を防止でき、記憶力をよくし、ストレスが解消されて心が安定する効果が期待できます。

ひいては認知症を予防することに!

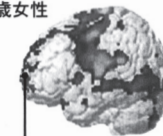
記憶の形成にかかわる脳の神経の一部である海馬は、誰でも加齢と共に委縮します。加齢と共に記憶力が低下するのは自然な現象ですが、海馬の神経細胞は鍛えれば増加することが分かっています。噛むことで脳への血流が増して、大脳辺縁系や海馬が活性化されることが分かっており、噛むことが認知症予防につながります。

つまり、よく噛むことで「脳のリハビリテーション効果」が期待できます。また、高齢者では寝たきり状態にならない予防効果があります。



横から見た図

69歳女性



前

後ろ

左図の黒くなっている部分は記憶、判断、意志などにかかわる脳の領域が活性化していることを示している。特に高齢者において咀嚼の効果が高い。