

今年7月30日に発表された最新(2018年)の日本人の平均寿命は、女性87・32歳、男性81・25歳です。前年(2017年)に比べて女性0・05歳、男性0・16歳伸び、女性6年連続、男性は7年連続で過去最高年齢を更新しています。

健康寿命も年々延びていて、2016年の健康寿命は女性74・79歳、男性72・14歳です。平均寿命と健康寿命の差は女性12・35年、男性8・84年で、2013年と比べると女性0・05年、男性0・18年改善しています。とは言え、自立した生活が出来るか何らかの世話を受けて過ごす年数が『女性12・35年、男性8・84年』もあるのが現実です。

誰しも健康で長生きしたいのは当然のことです。そのためには健康診断を受け、生活習慣病その他の疾患の早期発見・早期治療が重要になります。健康寿命の延伸には口の健康も密接にかかわっています。

むし歯や歯周病で、歯痛や歯肉腫れやぐらつき、歯の喪失などでよく噛めなくなると全身の健康状態が悪化する(よ)は言っても過言ではありません。よく噛めると、唾液の分泌量が増加し口の中がきれいになり、歯周病をはじめ各種疾患の予防をします。消化・吸収が良くなる栄養バランスが良好になります。同時によく噛めると満腹感を得て肥満の解消・予防し、メタボ対策になります。

# 健康寿命の延伸と口の健康

八重山地区歯科医師会会長 サザン歯科クリニック院長 砂川 和徳

Let's  
健康おきなわ21

リレーエッセイ

歯が無くなる(話しをし難くなり、外出も控えがち)になり社会的なコミュニケーションが低下します。口臭の自覚や他人に指摘されることで、人を選ばざる(よ)になる(よ)も多々あります。

「しっかりと噛めるか? 噛めているか?」は、健康寿命の延伸と口の健康を語る上でもっとも大事なことの1つです。歯周病で歯がぐらぐらして上手に噛めない。歯が無くなってしまったまま放置し噛み合わせが無い。壊れた入れ歯や合わない入れ歯を無理に入れている。など、しっかりと噛み合わせができないと身体の安定を保つのも困難になります。年を取るに従って起る筋力の低下、バランス能力の低下(体幹の衰え)で、つまみづきやすくなります。その上悪い噛み合わせを放置しておくと、さらにバランス能力の低下をまねき、ますますつまみづきやすくなり転倒のリスクが増大します。

高齢者の寝たきりになる原因の大きな1因として、骨折があげられます。骨折の原因は主に転倒です。謳歌していた健康寿命が、足下の一瞬のつまみづきで元で寝たきり生活になってしまう(よ)ことは少なからずあります。

これら(よ)は歯科疾患の予防や治療で解消されたり、そのリスクが激減します。

健康寿命の延伸をする上で、かか(よ)りつけ歯科医を持ち、定期検査・早期治療を行な(よ)うことはとても大事なことです。