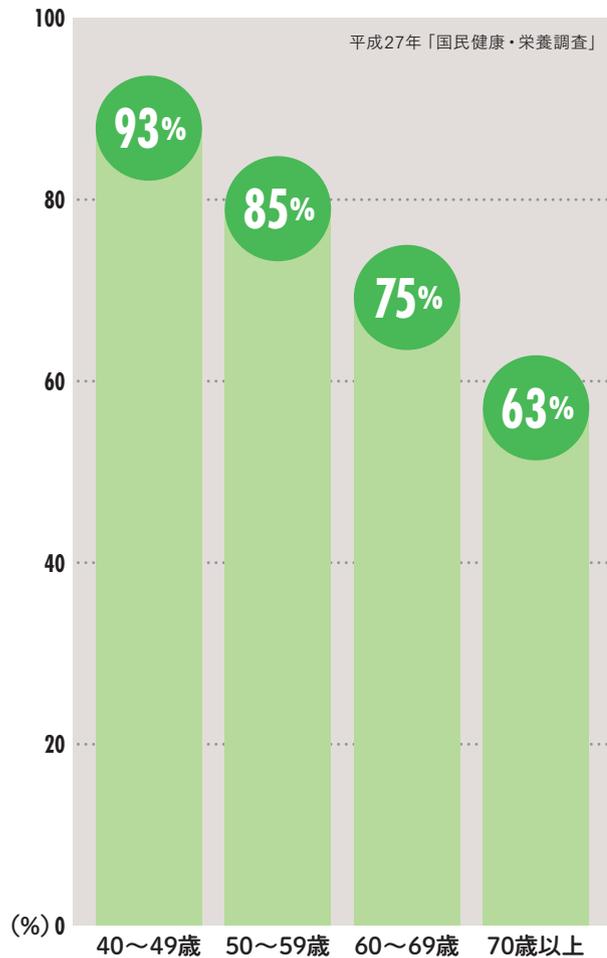


よく噛めるお口で、**目指せ**アクティブシニア!

からだにいい食材を選んでも、肝心の歯が悪くて噛めなかったら効果半減! 将来、シニアライフをいきいきと過ごすには、よく噛めるお口が重要なんです。

あなたは将来だいじょうぶ?
なんでもよく噛んで
食べられる人の割合は?



噛めるお口が重要なわけその**1**
よく噛めない人は低栄養状態になりやすい

● 噛める人 ● 噛めない人



自立度低下のきっかけに!

低栄養状態になると?

- 体重が自然に減る。とくに半年で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。

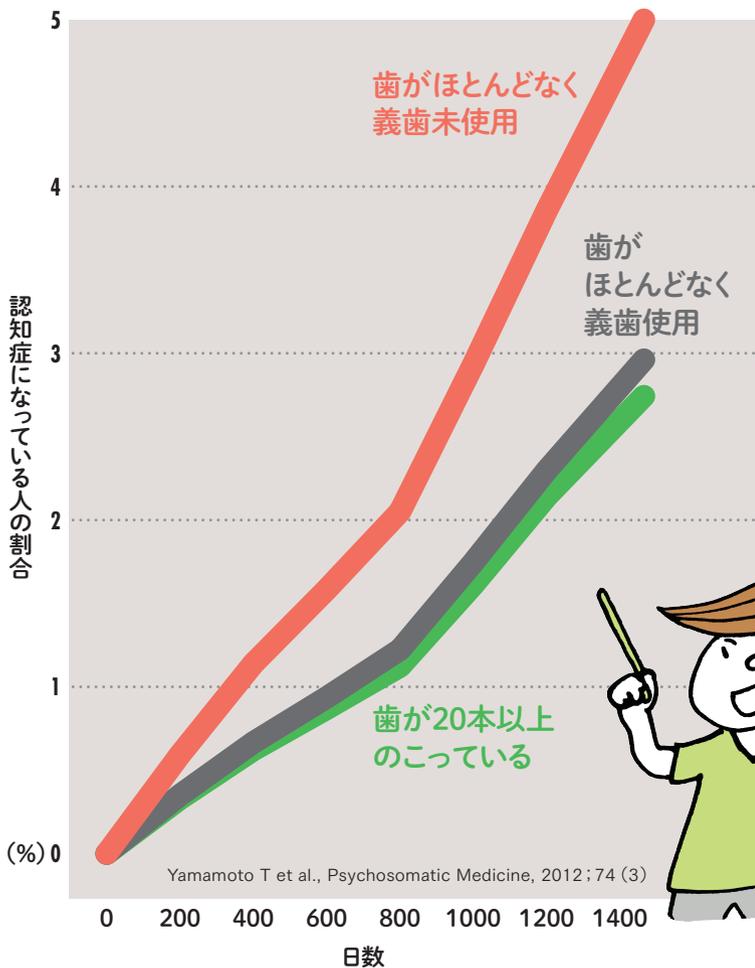
や わらかいおかゆやお菓子など、食事に糖質の比重が増える一方、根菜類が苦手になり、食物繊維の不足が便秘の原因に。さらに深刻なのは、肉を噛むのが苦手になることによって起きるたんぱく質不足。たんぱく質不足による低栄養状態は体力の低下を引き起こし、高齢者の自立度を下げる大きな要因になっています。

湯川晴美『「かむ」ことと栄養の関連』(東京都老人総合研究所、1996年)

歯科治療がアクティブシニアを応援します!

「いつかちゃんと治療しなくちゃ」と気になりながら、「とりあえず痛いところだけでいいや」と、しっかり治すための治療を先延ばししていませんか?
将来、低栄養状態や認知機能の低下のリスクにならないように、必要な治療を終わらせ、定期的なメンテナンスでよく噛めるお口を維持しましょう。

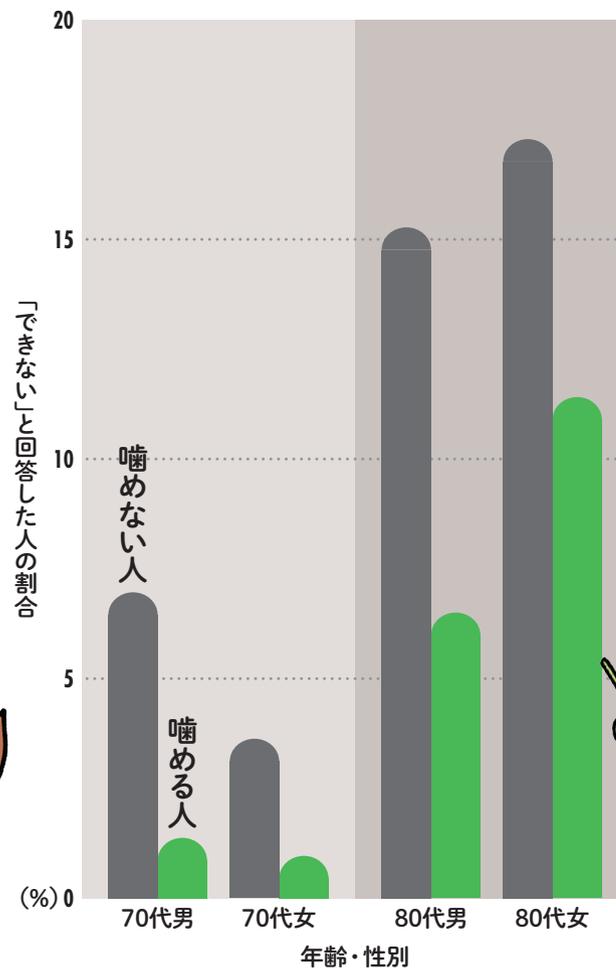
噛めるお口が重要なわけ その2 よく噛める人は認知症になりにくい



認 知症を発症していない65歳以上の人のその後を追跡調査。歯がほとんどなく入れ歯も使っていない人のほうが、自分の歯で噛んで食べている人より認知症の発症率が高くなっています。一方、歯がほとんどなくとも入れ歯を使って噛んでいる人の場合は、自分の歯で噛んで食べている人とほとんど同程度に発症率が抑えられていることがわかりました。



噛めるお口が重要なわけ その3 よく噛める人は自立度が下がりにくい



自 立度をはかる指標としてよく使われる「銀行預金の出し入れを自分でできるかどうか」について、噛める人と噛めない人に尋ねました。その結果、噛めない人のほうが、「銀行預金の出し入れを自分ではできない」という答えが多く、より自立度が低下していることがわかりました。80代になると、噛める人との差がさらに広がっています。

安藤雄一「口腔と全身健康状態との関連について」(<https://www.slideserve.com/zwi/4605119>)



監修：日本大学歯学部付属歯科病院 診療教授／インプラント科科长 萩原芳幸