

しっかり噛んで食べて 健康長寿

「食べる」ことは、私たちの体と心の健康を維持するために大切なことであり、しっかり噛んで食べることは「健康長寿」につながります。歳をとって体力が落ち、動くことが多少不自由になっても、好きなものをおいしく食べ、家族と楽しく会話できる…そんな老後を誰しも願っているのではないのでしょうか。



歯が多く残っている人ほど医療費が低い

歯が多く残っていて、よく噛んで食べている人ほど、健康で病気にかかることが少なく、医療費も低いということが、65歳以上の人を対象にした山梨県、兵庫県、香川県、茨城県などの調査で判りました。

患者一人あたりの一カ月平均医療費



山梨県 高齢者における歯の健康と医療費に関する実態調査(平成18年)

おいしく噛んで楽しい食事をするには、なるべく多くの歯が必要です

多くの歯が残っているとよく噛むことができ、多くの種類の食物から栄養を摂ることができます。また、食べ物本来の味がわかり、おいしく食事ができます。家族と同じものが食べられるという事はうれしいことです。反対に、歯が少なかったり、あごに合った入れ歯を入れていなかったりすると、柔らかい食べ物中心(主に炭水化物)の食事になり、肉や野菜の摂取量が減るため、低栄養や体の不調を招きやすくなります。

ハチマルニイマル ▶ご存じですか?「8020」

80歳で20本の歯が残っているということです。健康な歯が20本以上残っていれば、自分の歯でほとんどの食品を食べることができ、健康を維持するのに大いに役立ちます。

18~28歯



6~17歯



0~5歯



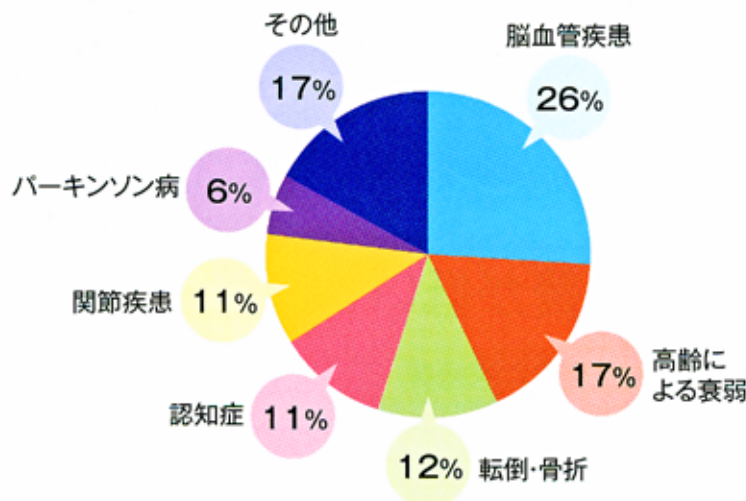
「老健法に基づく歯の健康教育・健康相談の担当者となったら」榎原修紀田部・改変

要介護の原因

介護状態になる最も多い原因は脳血管疾患（主に脳梗塞）です。骨折や認知症（脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症）も多くを占めます。多くの人は晩年、期間は異なりますが介護を受けて過ごします。そして、残念なことですが要介護者の3/4は1年以上、1/2は3年以上の寝たきり生活を送ります。

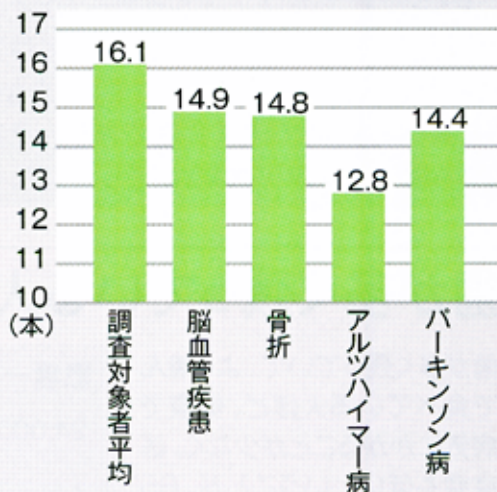


65歳以上の要介護原因



厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成13年)

要介護になりやすい疾患の平均残存歯数(65歳以上)



山梨県 高齢者における歯の健康と医療費に関する実態調査(平成19年)

「よく噛むこと」「しっかり噛むこと」の効用

●脳細胞の活性化(ボケの予防)

脳の血管が刺激され血流量が増えるため、脳細胞の働きを活発化します。記憶中枢部(海馬)の血流も増えるので、ボケを防ぐことにつながります。眠いときガムを噛むと頭がスッキリするのはそのためです。

●ガン予防

唾液に含まれる酵素には、発ガン物質の作用を消す働きがあります。噛む回数が多いほど、唾液の分泌が多くなるので、「よく噛める」ということはガンを防ぐ事にもなるのです。

●老化の抑制

唾液にはパロチンという老化を抑制するホルモンが含まれています。よく噛む事によって、唾液の分泌が多くなり老化の抑制にもなります。

●肥満の防止・抑制

よく噛む事によって脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を早く感じます。早食いによる食べ過ぎをなくし、肥満を防ぐことにより、生活習慣病の予防になります。

●ケガの防止

歯が多く残っている人ほど運動をする機会が多く、運動・視聴覚機能が優れています。「ここ一番」ぐっと力を入れて噛みしめた時に、丈夫な歯がなければ力が入りません。運動機能の低下はケガや転倒をしやすくなります。



▶「8020」で寝たきり予防

寝たきり人口は2010年には170万人に達すると予想されています。人生80年時代を迎え、健康であること長寿であることはすべての人の願いです。日頃から歯を大切に、高齢になるまでなるべく多くの歯を残し、歯が少なくなっても具合のよい入れ歯を入れて、しっかり噛んで食べることが生涯にわたって健康を維持することの上で最も大切なことです。