

ふじさき歯科 デンタルニュース

2019年 No.27



最近の統計でみると、現代の日本人の平均寿命は、男性は約八十二才、女性は八十七才という事です。これは現在二十才の人のおよそ九十パーセントの人達がこの先六十五才という年齢を超え、そのほとんどの人がその後二十年以上の老後生活を送るという事を意味しています。

その頃の日本の人口構成がどのようなか良く分かりませんが、おそらく成人の三分の一、三人に一人は六十五才以上の高齢者になると考えられています。

高齢者と言っても、今の二十才の人達が六十五才を超えた頃の日本人はきつと栄養も、体力も、運動機能も向上し、外見も今よりずっと若々しく

なっている事でしょう。しかしながらどんなお年寄りにも必ずやって来るのが「老い」です。

「老い」は四十才頃から始まり、徐々に進行し始め、やがてその能力や機能の低下は三十才頃と比較すると、二分の一から三分の一となってくるようです。

これらの老化現象は年を取れば誰にでも起こりますが、その始まりや、進み方は同年代の人が皆同じ時期に同じように起こるのではなく、個人個人で異なり、それぞれの部位や臓器での老化の進行度もまちまちであります。

老化はどんなところに現われてくるのでしょうか。歯、目、耳、頭髮、皮膚、足、腰、筋肉、脳、神経、血管…、あらゆる身体の臓器、器官、組織に現われ、そして年齢とともに少しずつ進みます。

この老化に対し私達はどのように対処したら良いのでしょうか。それには老化という現象を冷静に正しく理解しなければなりません。なるようになるさ、などという楽天的な考えでいると、「あっ」という間に時は過ぎ去り、それこそ無抵抗に年を取り、老け込んでしまいます。

歯学博士 藤崎真人

あとがき～オーラルフレイルとは～

人は誰でも年をとるとともに全身の機能が低下して行きます。口腔機能の低下は全身とかわかりが深いものです。ひとは年を重ねると全身の筋肉量が少なくなり、それに伴って口腔にかかわる筋肉も弱まり機能の低下を招きます。筋力が弱まると運動や日常的な動作も億劫になり外出や人とのコミュニケーションも減少します。このような状態になると、食事が減り、体重の減少や栄養不足も引き起こしてしまいます。体の衰えは口腔機能の低下も意味します。舌をはじめ口腔全体も筋肉により制御されているので、食事や会話が面倒になる事で、口腔機能の低下に拍車をかけてしまいます。

舌や頬、口周りなどの筋肉量が低下すると、食事を食べこぼす、お茶や汁物でむせる、硬いものが食べづらい、滑舌が悪くなるといった口周りのトラブルが現れます。ひとつひとつは些細な症状なので、この段階では日常生活への影響はほとんどありません。「年だから仕方がない」と軽く考えて、食べにくいものを避けて軟らかいものを好んで食べていると、噛むための必要な筋肉が衰えて咀嚼機能がさらに低下するという悪循環に陥ります。そして、口腔機能の低下、摂食嚥下障害や咀嚼障害といった食べる機能の障害へと進んでいく、この一連の現象および過程のすべてが「オーラルフレイル」です。

このような状態にならないためにも、些細な口のトラブルは見逃さず、早期の段階で口腔機能の回復と維持に努める必要があります。

また、早期発見と症状による機能訓練などにより症状の進行を止めたり、元の状態に戻したりできるのがフレイルの特徴です。

当医院では定期健診によって虫歯の早期発見や歯周病の予防をし、また、8020運動の影響もあり高齢者の方でも自分の歯を保つ人が増えてきました。

今後さらに高齢化が進む社会において、自分の歯でしっかり噛める、食べられるというオーラルフレイルの対策は非常に大切なテーマになると思います。

オーラルフレイルの概念が社会に浸透することによって、患者様ご本人やご家族が、「以前より口が動かしにくい」「噛めないものが増えてきた」といった、お口まわりの些細な変化に気付きやすくなり、早期の対策が可能になれば理想的だと考えています。

そのためにも多くの患者様にオーラルフレイルという概念を知ってもらうことが大切だと考えています。

事務長 新井



2019年発行

ふじさき歯科

診療時間 午前10:00～午後7:00 (受付6:30まで)
休診日 日曜・祝日

〒175-0082 東京都板橋区高島平 8-5-6 オフィス 805 2F

TEL 03(3935)6471 FAX 03(3935)6606

http://www.fujisaki-dent.jp