

# の重要性と免疫・唾液の高め方

大人は親知らずを除き、歯が28本あります。このうち、自分の歯を20本保っていれば、食べ物をおいしく食べられるという報告があります。自分の歯で食べる楽しみを生味わえるよう

## 未来貢献 プロジェクト for SDGs

未来貢献プロジェクトのオンラインシンポジウム「ニューノーマル時代のオーラルケアの重要性と免疫・唾液の高め方」(読売新聞社主催)が10月30日、ウェブセミナー形式で生配信された。日本歯科医師会常務理事の小山茂幸氏が、ウィズコロナ時代におけるオーラルフレイル(口腔機能の低下)対策の重要性について講演。榎木恵一・神奈川歯科大学副学長は、唾液に備わる機能と感染症対策について解説し、タレントの優木まおみ氏と、オーラルケアや唾液力の高め方について考えた。

# かむ機能低下 全身に影響

に、1989年から厚生省(当時)と日本歯科医師会は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」を展開してきました。現在は、オーラルフレイルの対策も訴えています。

歯を失う大きな原因は、虫歯と歯周病です。虫歯菌が口の中の糖を食べて酸を出し、歯を溶かすことになり、予防のためにフッ素で歯を硬くし、歯磨きをきちんとして甘味を制限することが大切です。

一方、歯周病の原因とする抜歯は40歳頃から増え、60歳頃から急増します。歯周病は、症状が出るまで気づかないものです。歯と歯茎の間には溝があります。ここにばい菌がいっぱい

日本歯科医師会常務理事 小山茂幸氏



園田寛志郎撮影

1985年、広島大歯学部卒。2015年に山口県歯科医師会会長。17年から日本歯科医師会常務理事を務める。同県で歯科医院を開業し、各地で口腔ケアに関する講演を行っている。



ただし、オーラルフレイルはかめないや軟らかいものを食べてしまいます。軟らかいものを食べると、かむ機能が低下するという悪いスパイラルに陥り、口腔機能が低下します。やがて、全身に影響を及ぼしていきます。



オーラルケアや唾液をテーマに行われたシンポジウム。会場の様子は生配信された(東京都世田谷区)

口のまわりの筋肉を鍛えようと元に戻せます。「むせる」「食べこぼす」「顎の力が弱くなった」などと悩む方は、一度歯医者さんに相談してみてください。口を動かしたり、よくかんで食べたり、低栄養にならないように肉やヨーグルトなどのたんぱく質を摂取したりして、日常の食事にも気をつけましょう。

成人の3人に2人は歯周病と言われています。歯周病は、認知症や心臓病、誤嚥性肺炎など、全身の病気と深く関連します。歯を失い、義歯を使わずに歯茎で食べていると、認知症の発症リスクは1.9倍、転倒リスクは2.5倍にまで上がります。

口の健康は全身の健康につながります。

日本歯科医師会が7~8月に行った生活者意識調査によると、新型コロナウイルス禍での歯科受診に約6割の人が不安を感じたことがわかりました。歯科は以前から感染対策を標準的に行ってきたですが、コロナ禍で感染対策を一段上げました。感染が怖くて受診せず口の中の状態が悪くなるよりは、少しでも不安があればかかりつけ医に相談することが大切です。

マスクを日常的に着けると、マスクの中で口を開けていることが多くなります。口呼吸が増え、口の中が乾燥して唾液が少なくなると、いろいろな細菌が増えて虫歯や歯周病、口臭の原因につながります。しっかりと歯を磨き、口を乾燥させないようにしましょう。

もっと早くに歯科検診や治療を受けておけばよかったですと後悔している人は、4人に3人にのぼります。虫歯があるから歯科に行くのではなく、定期的に診てもらおうことが重要です。きちんと歯の手入れをして、80歳になっても20本の歯を保てるように、おいしく食べて楽しく話し、笑顔あふれるような生活を続けていきたいですね。