



RAKUWA
lecture of health

らくわ健康教室

2016年2月3日



げい じゅ
『迎寿』への準備 第3章

～ お口の健康維持 ～

大阪歯科大学 客員教授 ほうじょう ひろ かず
歯科医師 北條 博一

迎寿とは

私が提唱する言葉です。私たちは60歳で還暦、70歳で古希、77歳で喜寿、80歳で傘寿、88歳で米寿、90歳で卒寿、99歳で白寿と、「寿」のついた年齢を迎えます。これらの年齢を元気で、心から喜んで迎えられるようにという願いを込めて「迎寿」とつけました。歯科医師の立場から、「そのためにはお口の健康が大切です」というお話をいたします。

迎寿を元気に
迎えるためには、
お口の健康が
大切です！



病院や介護施設に入る前に

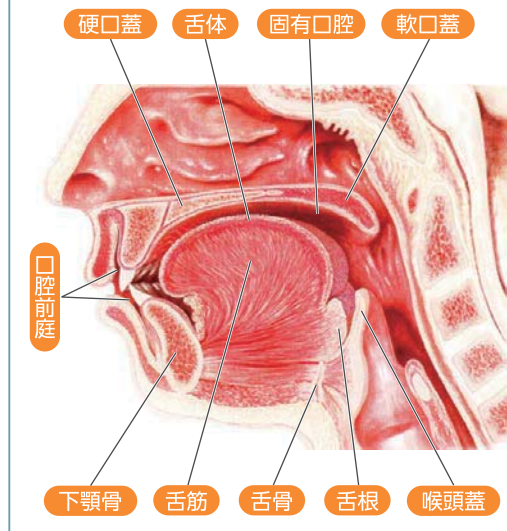
洛和会ヘルスケアシステムの病院や介護施設を訪れて、お年寄りの口の中を診てきました。そこでいろいろなことがわかりました。

いったん、病院や介護施設に入ってしまうと、口のケアはなかなかできないのです。それなら、入る前に一度ちゃんとしておいてください。口の中をちゃんと治したら、食べるものもおいしくなります。

口の中は、ばい菌がいっぱい

口の中には、500種類ものばい菌がいます。しかし、赤ちゃんの口の中には、ばい菌がいません。それがなぜ増えてしまうのかというと、お母さんや、おじいちゃん、おばあちゃんからばい菌がうつるためです。自分が噛んで柔らかくしたものを赤ちゃんに与えたりすることが原因です。誤嚥性肺炎の原因になるばい菌も、口の中にいます。

口腔の各部分(正中矢状断面)



誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎は、夜にかかります。昼間は口の中に唾液がいっぱいあって、ばい菌も一緒に胃の中に流れ込みます。そうすると、胃酸でばい菌が死ぬわけです。

ところが、夜寝ているときには、ばい菌が肺に流れ込むことがあり、その結果、誤嚥性肺炎になります。のどの奥には、飲み込んだものを胃と肺に分ける蓋のような器官がありますが、体が弱ってくるとそれがうまく機能しなくなります。

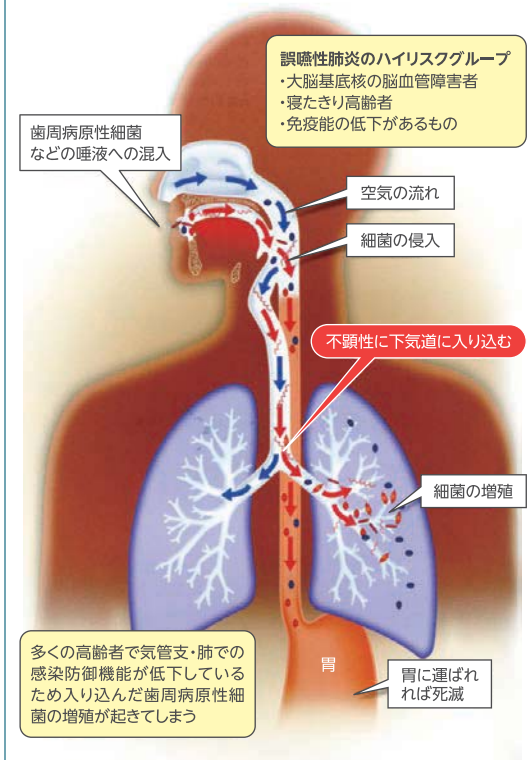
ばい菌は、すごい勢いで増えます。ビーカーに水を入れて、耳かき1回分ほどの菌を入れて一晩置くと、透明だった水が朝には真っ白に濁るほど増えます。そのため、夜は口の中をきれいにしておることが大切です。





高齢者の暗殺者

図1.高齢者社会では、歯周病原性細菌などが混入した唾液の誤嚥による肺炎が多い。



ばい菌が増えるのは

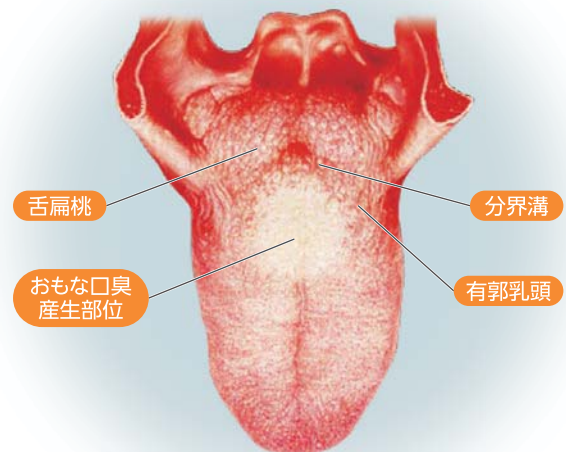
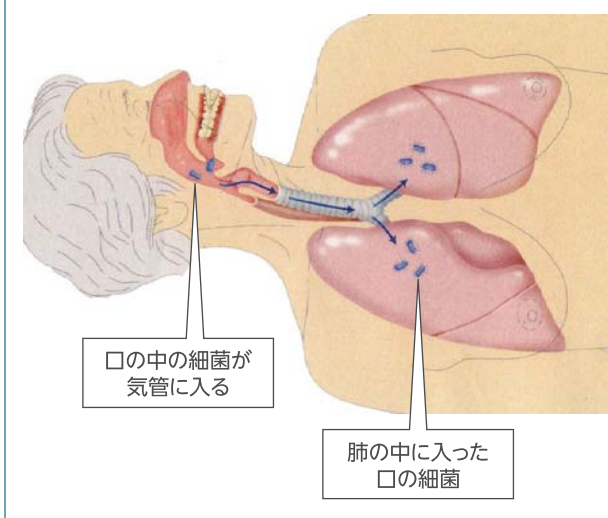
口の中のばい菌は、舌の上で一番増えます。舌のザラザラの中には、食べ残しなどの栄養分があって、ばい菌が増えやすいのです。本来は赤いブツブツだった舌の表面が、固くなり、白っぽくなると、ばい菌が増えた証拠です。



舌の色、いろいろ

健康な舌は、血液中のヘモグロビンによって赤い色をしています。ところが、ばい菌が増えると、種類によって黄色や茶色、時には黒色（黒毛舌）の舌になります。舌が黄色や黒色になれば、ばい菌がいっぱいいる証拠です。ブラシでこすって、ばい菌を取る必要があります。

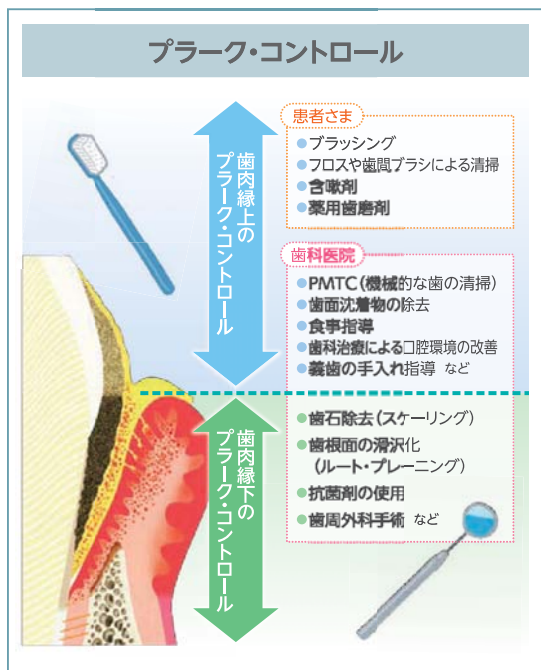
誤嚥性肺炎を引き起こす経路



介護施設を担当して思ったこと

介護施設を担当して思ったのは、総入れ歯の人が多いということです。しかも、入れ歯が口の中ではなくて、箱に納まっています。いざ使おうとするとグラグラしたり、あちこちに汚れがついている状態です。これでは、介護する職員さんたちが大変です。やはり、入れ歯でも良いので、歯を大切に、きちんとしておかないといけません。

噛めなければ、柔らかい料理しか食べられなくなり、その次は流動食になってしまいます。あまりおいしくなくすし、食事が楽しくなくなります。ちゃんと噛まないと、脳に血液が行かなくなり、認知症にもなりやすくなります。喜寿や傘寿のお祝いをしてもらえるなら、口の中をちゃんとしてもらってください。



私はもともと、歯の矯正の専門医でした。歯並びが悪いと、掃除ができずに虫歯になりやすくなります。歯周病から歯槽膿漏^{し そうのう ろう}になり、ちゃんと噛めなくなって、やがては総入れ歯になってしまいます。歯の間に隙間があると、空気が漏れてしまい、「し」の発音ができないなど、発音も悪くなります。

還暦・古希を迎えたら、口のチェックをしてください。必要な人は矯正もしてください。

歳をとってから大切なこと

人間の本能のうち一番の欲望は「食欲」です。その楽しさをかなえるためにも、口の中の管理をちゃんとしておいてください。



8020運動

人間の細胞は、常に生死を繰り返しています。皮膚にしても心臓の細胞にしても、何度も生まれ変わっています。しかし、細胞の変化は、体の部位によって違います。脳の神経細胞は、一生そのままです。つまり、一度切れると再生しませんし、場所によっていろいろな障害が現れ、死んだ細胞が増えると脳が縮んでいきます。多少は仕方がないことですが、なるべくそうならないように、しっかり噛んで、脳にも血液を送らないといけません。

「細胞寿命」というものもありますが、歯や歯茎は、歳をとったせいで抜けたりやせたりするわけではありません。「永久歯」という言葉通り、ちゃんと管理すれば大丈夫です。「8020」という言葉を知っていますか? 「80歳で歯が20本あるようにしましう」という運動です。ちゃんと管理すれば、誰でも実現させることができます。

