



いわて医療通信【口の健康と全身の健康とのかかわり】

1. 栄養バランスを崩す歯の喪失

皆さんの最近の楽しみはなんですか。ある保険会社が2020年に実施した「シニアの生活意識調査」の結果を発表しました。現在の楽しみ第1位は「旅行」でした。以下「テレビの視聴」、「読書」、「グルメ」、「健康」と続きました。「コロナ禍でも「旅行」が1位となったのは大変興味深いです。コロナ禍の制限が明けたときには、好きな地に足を延ばしてその土地の美味しいものを食べたいという気持ち伝わってくる調査結果と感しました。「旅行」、「グルメ」を満喫するには健康でなければいけませんよね。そこで、本シリーズでは健

康をサポートする口腔機能の重要性について取り上げ、今回は歯の喪失と栄養素の摂取量の変化について説明します。

高齢期の口腔保健活動の一つとして開始された「8020運動」はご存じの方も多いかと思えます。この運動は、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという運動です。なぜ20本に設定されたかと言いますと、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかとなっているからです。逆に、20本以下の人はなんでも噛めると答える人の割合が50%を下回ります。現在、8020を達成した人は50%を超えましたが、20本以上の歯を残すことが叶わなかった人も半数近くおり、まだまだ困っている人が多いのが実情です。

実際に歯を喪失すると食事によいような変化が現れるでしょうか。歯数の少ない人は、豆・野菜・果実・魚介・肉・乳製品などの摂取量が少なくなり、タンパク質、ミネラル類、ビタミン類、食物繊維などの栄養素の摂取が低下します。一方で、穀類などの炭水化物の摂取量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。

岩手医科大学 歯学部
補綴・インプラント学講座
摂食嚥下口腔
リハビリテーション学分野
小林琢也

健康をサポートする口腔機能の重要性について取り上げ、今回は歯の喪失と栄養素の摂取量の変化について説明します。

高齢期の口腔保健活動の一つとして開始された「8020運動」はご存じの方も多いかと思えます。この運動は、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという運動です。なぜ20本に設定されたかと言いますと、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかとなっているからです。逆に、20本以下の人はなんでも噛めると答える人の割合が

50%を下回ります。現在、8020を達成した人は50%を超えましたが、20本以上の歯を残すことが叶わなかった人も半数近くおり、まだまだ困っている人が多いのが実情です。

実際に歯を喪失すると食事によいような変化が現れるでしょうか。歯数の少ない人は、豆・野菜・果実・魚介・肉・乳製品などの摂取量が少なくなり、タンパク質、ミネラル類、ビタミン類、食物繊維などの栄養素の摂取が低下します。一方で、穀類などの炭水化物の摂取量が多くなります。歯の喪失が進むと、噛みにくい食品群を避け、噛みやすい食品の摂取の増加につながり、高カロリー低栄養素の食事となり栄養バランスの崩れにつながります。

食事はどなたも毎日されます。栄養素のバランスが崩れた食生活を長期間続けると、さまざまな疾患に罹患しやすくなります。今回の話が当てはまるようでしたら、近くの歯科医院で相談してみてください。

今回は、全身疾患と口腔機能との関係についてお伝えしていきます。