

# よく噛み健康寿命延ばす

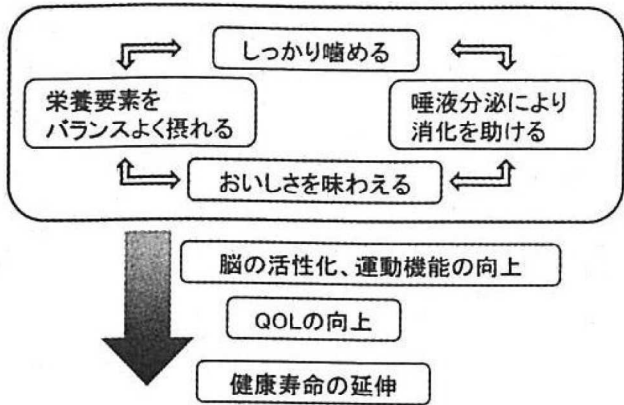
超高齢社会を迎えた現在、生涯を通しておいしく、楽しく食べる事ができるようにつくることは重要なことです。口腔の機能の低下が全身の健康に大きく関係していることはご存知でしょうか。

食べることは生きていくために必要であり、食べ物を摂取する最初の入り口は「口（口腔）」です。その口腔は、「噛み砕く」「飲み込む」「発音」「唾液の分泌」などの機能を有し、食べること以外に話す、笑うなど、生活のための大切な役割を担っています。

食べ物を口に入れると歯で噛んだり舌で磨り潰したりしながら、唾液と混ぜて飲み込みやすい形状にします。この時、『よく噛むこと』が全身の健康にとって重要なこと

埼玉県立大准教授 柳澤 伸彰

で、健康維持にとっても役立っています。例えば、よく噛むことで唾液量や脳・顔面の血流量の増加がみられます。唾液には殺菌成分を含んでいるので、量の増加は歯周病原菌を抑制する効果があります。また、脳血流量の増加は刺激となって脳が活性化され、記憶・判断力が高まり、認知症の予防にもなります。それ以外にも、噛む時に使う



(出典:介護予防に役立つ口腔ケアの手引き—フレイル予防で健口長寿—を参考に作成)

## 脳の活性化で認知症予防も

筋のフレイル予防や誤嚥性肺炎、糖尿病、動脈硬化、脳・心筋梗塞などの全身疾患のリスクを低下できます。

よく噛むためには歯の存在が欠かせません。もし歯を失っているのなら、入れ歯やインプラントなどによって噛めるようにする必要があります。その場合は、早めに歯医者さんに相談してください。

また、噛む機能を保つためには、歯ごたえのあるものをよく噛んだり、口周りの筋肉を鍛えたり、唾液腺マッサージをしたり、口腔内を清潔に保つなどの必要があります。定期的に歯科検診を受けることも大切です。現在、健康寿命(平均寿命の中で健康・活動的に生活できる期間)は平均寿命よりも約10年短いとされていますが、口腔内を健康にすることで健康寿命を延伸することができます。

噛むことの重要性について理解して、いつまでも自分の歯で噛めるように歯や口腔機能を保ち、健康長寿を目指しましょう。