

健康寿命の延伸と歯と口のケア



QOLの向上には歯の健康がとっても大事

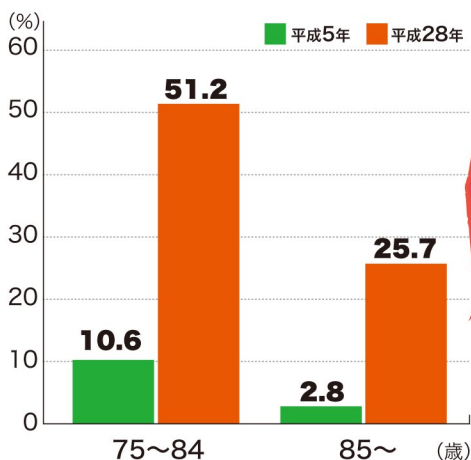
口のケアは、生涯にわたるQOLの維持・向上に欠かせない

80歳で20本の歯があるとQOLが維持できる

普段何気なく使っている歯ですが、歯は食べ物を噛み体内に取り入れるだけでなく、正しい発音や表情の豊かさにも影響します。

自分の歯が20本未満になると、うまく食べられない、滑舌が悪くなる、表情がとぼしくなるなど、QOL(生活の質)が大きく下がります。このため、「80歳で20本以上の自分の歯を保つ」ことが生涯にわたるQOLの維持・向上に欠かせません。

20本以上の歯がある人の割合



8020運動により8020割合は増加

出典:平成28年歯科疾患実態調査をもとに作成

口の機能低下の負のスパイラル



口腔機能の低下

- ・食べこぼしが増える
- ・むせる
- ・食品を噛めない
- ・飲み込めない

口の機能低下は、加齢による筋力低下から始まり、最終的には要介護状態を招くリスクがあります。

加齢による筋力低下

食べる量が減る

たんぱく質やミネラル等の摂取不足



低栄養

要介護状態

「QOL」とは

“Quality of Life(クオリティ・オブ・ライフ)の略で、日本語にすると「生活の質」。社会的に見た個人の生活の質や、人生に対する満足度を指します。

口の機能低下も注目されています

最近、口の機能低下が注目されてきています。加齢による筋力低下で噛む、飲み込む機能が落ちると、むせるなど問題が生じます。口の機能低下により食欲が落ち、栄養状態が悪くなり(低栄養)、ひいては要介護状態となる危険性も。

たんぱく質やミネラルなどの摂取量も落ちるため、さらに筋力が低下する悪循環に陥ります。口の機能低下はからだ全体に影響を与え、QOLの低下につながります。

口の機能を維持することが、健康寿命を延ばすために重要になってきています。