



よ坊さんだより

▼66▲

日本は世界でも類を見ないスピードで超高齢社会となりました。ご高齢の方が多数おられるのは素晴らしいことですが、ここで考えねばならないのは「健康寿命」の問題です。

2010年に日本人の平均寿命は83歳となりましたが、元気で自分の面倒は自分でみられる、健康で自立した生活が送れていることを示す「健康寿命」は、72

歳にとどまっています。すなわち、平均寿命から健康寿命を差し引いた11年間は残っていないとしても、キチン

健康寿命を延ばそう！

何らかの障がいを持つか、要介護となつて過ごすことになりま

す。健康寿命に関して、種々の研究や調査が行われてきました。その結果、ご自身残すように努めていただき、仮に歯がなくなつても

健康で長生きできることが、分かりました。また認知症になる確率が高いのは、歯がほとんどなくて、しかも入れ歯を使用していない方であることも明らかとなりました。一方、歯が一本も、あるいはほとんど残っていないとしても、キチン

と合った入れ歯を使用して食事をしていけば、健康が保てることも分かっています。

入れ歯を使用することが、健康でご自身の生涯を全うできる秘訣ではないでしょうか。このためには、歯みがき習慣を基本とする日々の自己管理に加えて、歯科医院を定期的を受診され、専門家によるチェックや必要に応じての治療、予防処置も受けることが大切です。京都府歯科医師会の会員は、この手伝いを続けてまいります。

(京都府歯科医師会広報担当理事 内藤雅文)

次回回は1月8日に掲載

＊「よ坊さん」は日本歯科医師会のイメージキャラクターです。