

# 乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

## 『健康寿命の延伸』

平成29年7月より乙訓歯科医師会会長として第2期目を就任しております。これから約2年間歯科医療を通して、乙訓地域皆様の健康がより一層増進できるよう乙訓歯科医師会の会員とともに頑張っております。宜しくお願いいたします。

このコラムは、多くの方に楽しく読んでいただいていると聞いております。当会会員の先生が、皆様を知っていただき、いことなどを順番に執筆していただいております。これからも多くの方に歯科のことをご理解いただけるような内容でお届けしてまいります。

現在、当歯科医師会は大変重要な検診事業に取り組んでいます。長岡京市では7月1日より75歳の方を対象とした検診を行っています。この検診

は京都府下では長岡京市、宇治市、亀岡市の3市をモデル地区として行われています。日本はこれから超高齢

社会を迎えようとしており、それに伴い認知症、誤嚥性肺炎、寝たきりになられる割合が今よりもっと多くなります。このことは歯科の分野からも見逃すことができないことなのです。これらは歯の本数の減少、口腔周囲の筋力の低下、口腔環境が悪くなることと関係があります。今回の検診では嚥下機能、すなわち、呑み込む機能に問題がないかどうかを調べるテストが含まれています。ぜひ検診を受けてください。

## 「噛んで食べる」大切に 口腔機能、検診で知ろう

また、嚥下機能と、噛み砕く、咀嚼機能が密接な関係があると言われています。しっかりと噛んで、呑み込むことができる

ことで低栄養になることを防ぎたいと考えています。2013年国民健康栄養調査では、70歳以上の高齢者で普通食摂取者の低栄養傾向の割合は5パーセントであったものの、噛んで食べられない高齢者の62.5パーセントが低栄養状態であったという報告もあります。特に低タンパク栄養は筋力の低下をまねき、身体が虚弱になり、転倒、骨折の遠因となり徐々に寝たきりの状態に近づいて行くこ

ともなります。咀嚼機能を維持、管理することは細菌学的、免疫学的、薬理学的さらに栄養学的な面とも関連することになります。そのため

に歯科医師会は医師会、薬剤師会、地域包括支援センター等、医療、介護との連携をよりすすめるければなりません。そして、歯科医師として口腔機能を改善し保持することは全身の健康、QOLの向上に、ひいては健康寿命の延伸に貢献できるものと考えております。最後になりますが、この検診を受けていただくことでご自身の口腔機能の状態を少しでも知っていただき、おいしく食事ができ、より健康な日々を過ごしていただけたことを心から願っております。

(乙訓歯科医師会会長  
加藤清道)

乙訓歯科医師会ホームページ

<http://www.kda8020.or.jp/otokuni/>