



か こう れいしゃ “噛む力”のある高齢者は活動的！

岩手県歯科医師会が、県や保健所などの協力を得て、12年前から岩手県内の8市町村に住む80歳以上の高齢者を対象に追跡調査をして、『お口の中の状態』や『全身との関係』についての調査結果をまとめました。

その結果、90歳以上の高齢者で、残っている歯の本数の平均が3.36本。これは12年前の調査時と比べると、1.21本減少したそうです。

また、「歯が全く無い人」は全体の60%、「1本でも歯のある人」は40%でした。
(その中で90歳になっても20本以上歯のある人は3名いたそうです。)



そして、「歯がある人」と「全く無い人」を分類して、『お口の中の状況』と『生活習慣』との関連性を調べたところ、「歯がある人」は自らがアンケートを記入し、十分な睡眠時間を取り、仕事を持って、行楽や旅行を楽しみ、かかりつけ歯科医院を持って定期的に歯科検診を受診するなど、活動性の高さを示したそうです。

また、そしゃくりょく咀嚼力（食べ物をよくかみ碎く力）の「ある人」と「ない人」に分けた『生活習慣の差』についての分析では、咀嚼力が十分にある人は、行事や老人クラブ活動に積極的に参加して、社会的にも自立し、ち てき のう どう せい知的能動性も高いことが示されたそうです。

● 健康的に年齢を重ねるために

自分の歯や口、体の健康に関心を持って生活習慣を整えることは、**健康的な高齢者への近道**とも言えます。



もちろん、歯ブラシなどの道具を使ったお口のケアだけでなく、顔や舌の体操なども心がけて行って、歯やお口の健康を維持して行きましょう！

また、自身のケアだけでなく、定期的に歯科検診や歯科医師の指導など、プロのケアを受けることも大切です。

その結果として、健康的で質の高い生活の実現につながるのではないかでしょう。