

楽しく、おいしく、安全に 食べる

豊岡市歯科医師会 古田正彦

古来「禍は口より出で、病は口より入る」といわれ口と社会的・全身的健康はさまざまな深い関係があると考えられてきました。

日本は世界史上でもまれな長寿社会を実現しました。人口の約三分の一が65歳以上という超高齢化社会をまもなく迎え、いつまでも自分の歯でおいしく食べ健康・長寿を楽しむことが出来るよう「80歳になっても20本以上自分の歯を残しましょう」という『8020』（ハチマルニイマル）運動が浸透してきました。

全国では80～84歳の方のうち約2割が8020を達成、兵庫県では約3割の方が達成しています。また兵庫県歯科医師会の調査から、歯の本数が平均より少ない高齢者ほど糖尿病や脳梗塞、がんなどの重い病気が多く見られることがわかりました。

また残っている歯の本数が多いほど医療費が少なくて済むことがわかりました。達成目標を20本としているのは、20本あれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べられることから、食べることは人生の大きな楽しみといえます。

私たち人間の歯は食べ物をよく噛んで食べるように出来ています。よく噛んで食べる食事の意識とよく噛んで食べる食事習慣を作ることが大切です。

歯科医学・歯科医療はむし歯、歯周病、入れ歯や歯並びだけでなく、口臭、いびき、顎関節症、発音、発声、味覚、痛み、美容、運動能力とのかかわり、さらにレーザーやコンピュータを使った歯科治療、インプラント、歯の移植、歯の再生など最新の科学技術が歯科治療に応用されています。このような技術で失われた歯や顎がもとどおりになれば素晴らしいことです。

口の健康が人間の健全な生活を営むうえ

で、重要な役割を果たしていることは間違いありません。よりよい健康を維持・獲得するために体の健康に関心を持ち健やかに歳を重ねていく努力を日々怠らないよう心がけたいものです。