

歯っぴー通信

第77号

2024. 10. 1

三阪歯科医院・あかちゃん・こども歯科
中間市太賀1-2-3 TEL093-244-0315
URL:https://www.misakasika.jp



加齢と老化

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、まだまだ暑い日が続いています。昨年も猛暑でしたが今年はその以上の暑さです。気象庁が統計を開始した1894年以降最も高くなりました。また9月に自民党総裁選、11月米国の次期大統領選挙があり、これからの社会が激動する予感がします。

先日、敬老の日に7歳(小1)の孫娘と尺岳登山をしました。元気良く身軽に動き回る孫の姿に嬉しくもありましたが、私自身も73歳を超え自分の体力の低下に羨ましくもありました。

さて、毎年1歳年を取ることは皆平等ですが、老化現象は加齢とともにその差がはつきりとしてくることは同窓会会場などでよく経験します。加齢は変えられませんが、長い人生の生活習慣によって老化は変えることができます。現在の90%以上の病気が生



活習慣病であることは間違いないありません。では老化を予防するにはどうすれば良いのでしょうか。

現在平均寿命と健康寿命の差は約10年あります。人生晩年の10年間は要介護で過ごすこととなります。本人、周りの人、国にとっても大きな問題です。

老化を促進するのは体の酸化(サビ)糖化(コゲ)慢性炎症(ボヤ)の負の連鎖です。特に注意すべきは酸化です。老化防止の決め手は、過剰な悪玉活性酸素は出来るだけ増やさないようにすることです。食事、運動、休養、喫煙、過度の飲酒、歯の健康などに注意を払いましょう。

平均寿命までに次のことを達成しましょう。①大きな持病がなく、日常的服薬量が最小限であること②脳の健康状態が保たれていること③骨、筋肉が健康で動きを阻害されていないこと④口腔機能が保たれていること

善玉活性酸素には反応せず、悪玉活性酸素にだけ反応し無害な水に変えるものが水素です。水素は地球上で最も小さな物質で体の隅々まで到達します。当院でも水素の活用を推進していきます。(院長)

63歳 青春ど真ん中

遠賀郡水巻町
石橋英明

3年前に33年間歯科技工士として務めた歯科医院を院長の急死という思わぬ出来事で退職しました。

その翌年には親友を臍臓がんで亡くし、人生や死、病気のことなど色々と考えました。そこでこれから夫婦二人経済的な余裕など全く無いのですが限りある時間、残りの人生を、やりたい事はやり、何処かに行きたければサッサと行く。そんな風に考えるようになったのです。

その為には健康な体でなければと思ひ、これまでの不摂生を改め、イスに座つてばかりの仕事で全く運動をする習慣が無く生活習慣病まっしぐらの生活から、食生活の改善や禁酒も10ヶ月やって見たのですがそれほどの変化は見られませんでした。そんな時、前からやって来たかった仕事、カーコーディネングのアルバイト募集を見つけて実はシニアは募集していませんでしたが、車やバイクをピカピカにする自信があることを熱く語り採用が決ま

りました。息子達よりも若いスタッフと楽しみながら月に15日程のシフトで始めたのです。

体力的にはキツイ仕事だったので1年が過ぎた頃には体重が20kg近く落ち、肝機能や中性脂肪、血圧など桁違いに悪かった数値が全部正常範囲になったのは驚きました。かなり老眼が進み、主に洗車を担当していて、これがスゴク運動になっていたのだと思います。

只今63歳、身体中どこも悪くも痛くもなく最後の気がかりは横を向いて生えている親知らず。久しぶりに三阪歯科を受診し院長に抜いてもらいました。三阪先生には45年前、僕が歯科技工士学校の学生時代バイト生としてお世話になりました。



右から：事務長(院長兄)、石橋さん、院長当時のスタッフさん

その後もプライベートや家族全員の治療をして頂いて大変お世話になっていきます。感謝の気持ちで一杯です。歯っぴー通信で、今でも院長が自転車で何百kmも走って色々な所へ行ったり、サックスコンサートを行ったりした記事を見て、相変わらず活動的に過ごされているんだなと思ひました。確か僕より10歳は上だと思ひますけれど。健康な体で最高ですね。僕も色々な所にバイクで出掛けていきます。エンジンのついたヤツで。また歯科健診に伺います。もう少々お付き合いを・・・そうそう、この前の健診では小さいときからよく知っているよっちゃん(院長の長女美恵さん)が担当してくれました。なんだかテレますね。

「最近、噛むのが大変になってきた？」～オーラルフレイルにご注意を！～

食事中に固いものを噛むのが難しい、飲み込むときにむせやすい、声が小さくなってきたなど、年齢とともに「口」に関する変化を感じていませんか？これらの変化は、加齢に伴う自然な衰えの一部と思われるかもしれませんが、実は「オーラルフレイル（口腔機能低下症）」の兆候かもしれません。オーラルフレイルとは、噛む力や飲み込む力、発音する力などの口腔機能が少しずつ低下する状態を指し、放置すると全身の健康にも影響を及ぼす可能性があります。

オーラルフレイル自己チェックリスト

日本老年歯科学会では、オーラルフレイルを早期に発見するための自己チェックリストを提供しています。最近では、新たに「自分の歯の本数」が項目に加えられました。以下の質問に2つ以上当てはまる場合、オーラルフレイルの可能性があるので、歯科医院での相談をおすすめします。



1. 自分の歯の本数が20本未満になった
2. 半年前と比べて固いものが食べにくくなった。
3. お茶や汁物でむせることが増えた。
4. 口の渇きが気になる。
5. 発音をはっきりしないことがある。

このうち2つ以上が該当する場合、オーラルフレイルの可能性が高くなります。

歯科医院での検査と普段の予防法

歯科医院では、噛む力や飲み込む力、唇や舌の動きなどをチェックし、必要に応じて口腔機能を高めるトレーニングを指導します。普段の生活でも、意識的にしっかり噛んで食べることや、唇や舌の筋肉を使った発声練習を行うことが、オーラルフレイルの予防に効果的です。また、口の乾燥を防ぐために水分補給を心がけ、口腔内を清潔に保つことも重要です。

歯科医院の検査では以下を評価します

・残存歯数の確認

歯が20本以上残っていることが健康な口腔機能を維持する目安とされています。

・咀嚼能力の評価

当院ではグミゼリーを使った検査をおこないます。

・嚥下機能の評価

アンケートシートにて評価をします。

・舌、唇の運動機能（滑舌）の評価

「オーラルディアドコキネシス」と呼ばれる発音テストで評価され、「パ」「タ」「カ」それぞれの1秒間に発音できる回数を測定します。

・口腔乾燥の評価

専用の機器を舌に当てお口の湿潤度を測定します。

オーラルフレイルを予防するメリット

オーラルフレイルを予防することで、食事を楽しむことができ、栄養摂取が改善されます。さらに、誤嚥性肺炎などのリスクも低減され、結果として健康寿命の延伸が期待できます。研究によれば、噛む力が強い人は、そうでない人に比べて長生きする可能性が高いとされています。また、しっかり噛むことは脳の活性化にもつながり、認知機能の低下を防ぐ効果があるとも言われています。

医療機関での定期チェックの重要性

オーラルフレイルは早期に発見し、適切な対策を行うことで予防や改善が可能です。自覚症状が出る前に、定期的に歯科検診を受けることが、長く健康な生活を送るための鍵となります。歯科医院では、噛む力や飲み込む力を測定し、口腔機能を維持するための具体的なアドバイスを提供してくれます。

まとめ

オーラルフレイルの予防は、口腔機能を守り、食事や会話を楽しみ、全身の健康を保つために非常に重要です。少しでも気になる症状があれば、早めに歯科医院を受診し、適切なケアを始めましょう。口の健康を維持することで、日々の生活をより豊かにし、健康寿命を延ばすことができます。（小原成将）

賢い子を育てる お話し会

2024年7月27(土)に、管理栄養士で、(株)いくの代表 口育食・専門家の財津あやかさんをお迎えして『自分の力で未来を切り開ける子を育てる』子どもの賢さは食事です！』食育お話し会を歯っぴールームで開催しました。親子10組の参加を目指して、16組の親子にご参加いただきました。当院が初めましての方も、口育サークルメンバーの方も多数のご参加、ありがとうございました。



親子を迎えてのお話し会は初めての試みで、3部構成で行いました。第一部は、講師による食育のお話し、第二部は、実食で、奥歯期の子(乳歯部が生えている子)に

は、「せんべいおにぎり」を、それ以前の期の子には、オーブンでの焼き野菜(かぼちゃ、さつまいも)を噛むことを意識して食べていただき、第三部は、講師手作りのしそジュースをいただきますながら、質疑応答を行いました。

第一部のお話し会では、子どもの賢さ(ここでの賢さは、自分で考える力のある子としています)を分ける3つの食べ方を紹介いただきました。①



食事で主体性を育む…自ら手を伸ばし”つかみ食べ”をすること。自分の意見を持ち、自分で考え、行動したり、人の意見に流されず、自分の才能を自分で切り開く力を”つかみ食べ”すること。②かじり取って食べ…前歯で食べ物をかじり取り、左右の奥歯、歯ぐきですりつぶす。咀嚼力が高まることで、脳の活性化、鼻づまりの解消、ことばの発達、腸のトラブル改善、免疫力が高まる効果があるといわれています。咀嚼力が弱いと、お口ポカンに始まり、頻りに風邪をひきやすくなり、服薬の機会が増えたり、

正常なお口、全身の発達の低下につながる恐れがあります。そして、③脳の発達を邪魔する油と砂糖について”お菓子が止まらない””麺類・パン・果物で食事が終わる””集中力が低い””じつとしてられない””感情のコントロールが難しい”といった症状のお子さんはいませんか？もし、これらの症状に当てはまったら：食事の内容や食べ方を見直すチャンスです！



空腹時に、”甘いもの””炭水化物”だけの食べ物を食べさせると、血糖値を一気に上昇させ、”活性酸素”を発生させ、腸や脳の発達にダメージを与え、それが防げず、それができます。まずは、お野菜・タンパク質を先に与え、次に米、いもといった主食を出す。第二部は実食で、

”作成しました。作成方法は、ラップの上に手巻き寿司用の海苔を縦に置き、その上半分にご飯をのせ広げ、下半分を海苔をたたむように折り、ギュッと圧をかけ薄くします。前歯で引きちぎり、奥歯で噛む練習がしやすいおにぎりです。また、焼き野菜は1歳前後の子どもさんに持ちやすい大きさと、前歯で引きちぎり、歯ぐきや舌と上顎で押しつぶしやすい固さで、口育にはもってこいの食材でした。

第三部の質疑応答の間では、あやかさんに向けて、たくさん質問をいただきました。緑の野菜を食べない、食べるのが早い、ふりかけをかけるいと食べない、財津家の一日のレシピ例を知りたい：などなど、参加者からの質問は尽きないようでした。緑の野菜は、食べなくても、練習として毎日、毎日お皿に出し続けて、触って、

空腹時に、”甘いもの””炭水化物”だけの食べ物を食べさせると、血糖値を一気に上昇させ、”活性酸素”を発生させ、腸や脳の発達にダメージを与え、それが防げず、それができます。まずは、お野菜・タンパク質を先に与え、次に米、いもといった主食を出す。第二部は実食で、



かむかむメニュー ～噛むことは生きること～

食べることは私たち人間を含めた動物にとって、生きるためにもっとも大切なことです。そして私たちは食事のたびに噛むことを繰り返しています。口は食べ物を取り入れる場所ですが、単なる入り口ではなく、たくさんの感覚器が集まったところ。食べているときの感覚が脳に伝わり、体内での食べ物の利用と深く結びついています。噛むことで起こる全身的な作用もいろいろあります。当院では、噛むことの大切さを十分に生かす料理「かむかむメニュー」を歯っぴー通信を通して、皆様にお伝えしていこうと思っております。本号から連載を予定しています。

さて今回は、秋のメニューで「くるみの炊き込みご飯」です。ナッツ類の中でも特にくるみに多く含まれるオメガ3脂肪酸には、悪玉コレステロールを下げる効果もあります。

【材料】米 2合、くるみ(素焼き・無塩) 50g、
A {水 炊飯器2合の目盛り、酒 大匙1、塩 小匙2/3}

【作り方】

- ①くるみはフライパンで乾炒りし、食べやすい大きさに砕く
- ②炊飯器に洗った米を入れ、①のくるみ、Aを入れて炊く

写真の器は、院長のご友人、奥田様の陶芸作品です。

詳しくお聞きになりたい方は、管理栄養士の和田までお声かけ下さい。(和田紫央里)



口に入れてみるができればOKとのことでした。初めてのものを始めて食べられるまで10〜15回ほどかかるそうです。そう聴くと、嫌がつて口にしなくても、気長に出し続けてみようかなという心構えができました。歯科の存在はとて大きく

く、現在は歯科で勤務する管理栄養士も増えていきます。あやかさんはお口の発達のこともこれから学んでいくとのこと。これからもっと多くの、食べることでお困りの親子の心身の支えとして活躍されることを心よりお祈り申し上げます。(小原美恵)

