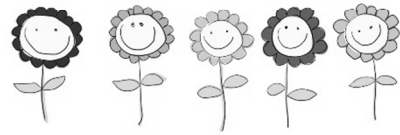


保健師・栄養士からの

へるす さぽーと No.146



◆歯と口の健康

6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。

今回は、北海道の歯科保健に関する統計データと、口の機能低下が老化につながる、「オーラルフレイル」についてお話しします。

◆道民歯科保健実態調査

厚生労働省は、歯科保健に関する実態調査の結果を公開しています。

今回は北海道のデータをいくつかご紹介したいと思います。

なお、紹介するデータは、令和2年度時点のものとなっています。

▼60歳代の咀嚼^{そしゃく}良好者…69%

咀嚼^{そしゃく}良好者とは、アンケートで、食事を噛んで食べるときの状態を「なんでも噛んで食べることができる」と答えた人を指します。この結果から、60歳代の約3割の人は、食事の際、何らかの原因によって噛みにくいことがあるということがわかります。

▼8020達成者…42%

8020とは80歳で20本以上の歯がある人のことを指します。

「20本」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数です。つまり、生涯自分の歯で食べ続けられる人を意味します。

全国では50%以上が達成しており、全国と比較すると北海道はやや低い傾向です。

▼定期的に歯科検診を

受診している人…32%

1年に1回以上歯科検診を受けている人の割合です。20～90歳代のどの世代でも約30%前後となっています。生涯自分の歯で食べ続けるためにも、検診は重要です。自覚症状がなくても、1年に1回は受診し、大切な歯を守りましょう。

◆オーラルフレイルとは

オーラルフレイルとは歯や口の機能の衰えを意味します。オーラルフレイルは、口の渇きが気になる、固いものが噛みにくいといった、口の「ささいなトラブル」から始まります。このささいなトラブルが積み重なっていくことで、だんだんと食べることが難しくなり、心身の機能が低下し、要介護状態や寝たきりにつながってしまふと言われています。

◆オーラルフレイルの特徴

オーラルフレイルの特徴は、適切に対処をすれば、また健康な状態に戻ることができることです。

前述したとおり、オーラルフレイルは口のささいなトラブルから始まるため、見逃しやすく、注意が必要です。先ほどの統計データからも、60歳代で噛みにくさを感じている人は3割もいました。

つまり、この3割の人はすでに口のささいなトラブルがあり、オーラルフレイルの入口に立っている状態になります。

より健康な状態に近づくために、定期的に歯や口の健康状態を歯科医師に診てもらいましょう。

◆いただきます

人生100年

歯と共に

食べることは生きる上で欠かせません。これは単に、人間が生活するのに、食事というエネルギー補給が必要であるという意味ではなく、食べ物のおいしさや、食事をする楽しさは人生の中でとても大切な営みであると考えます。人生100年時代、歯と共に健康に過ごしていきましょう。

〈健康福祉課保健グループ〉

～オーラルフレイル構造図～

