

健康寿命と歯の関係について

7月19日(木) 健康寿命と歯の関係について講演会を開催しました。

講師 医療法人 健栄会 門司歯科医院 一木いず美 院長

健康寿命と歯の関係

【健康寿命とは?】

厚生労働省の定義は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」となっています。

日本人の平均寿命と健康寿命

	(2002年)	(2016年)
平均寿命	80.9歳	83.7歳
病气要介護	8.8歳	10.2歳
健康寿命	72.1歳	73.5歳

⇒ 平均寿命に比べ、健康寿命は延びていない

高齢になればなるほど医療費がかかる

健康日本21 9分野

1. 栄養・食生活
2. 身体活動・運動
3. 休養・こころの健康づくり
4. 飲酒
5. 喫煙
6. 歯の健康
7. 糖尿病
8. 循環器病(心臓病・脳卒中)
9. がん

「口腔機能向上」と「栄養」と「運動」の関連



オーラルフレイル

かめないと生活の質が低下する。
かめない→やわらかいものが食べにくくなる→かむ力の低下
口腔機能の低下を早期に発見し、歯止めをかけることが重要です。

むし歯・歯周病予防・お口の機能維持

- ・定期健診を受ける
- ・かかりつけ歯科医を持つ
- ・歯科衛生士によるプロフェッショナルクリーニングを定期的に受ける

8020とは

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。
実際に80歳を超えて20本以上の歯がある人は、毎日元気に過ごしていることが広く知られるようになり、8020の大切さが認められるようになりました。

唾液腺の運動

唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。マッサージをして、唾液の分泌をうながしましょう。

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押す(10回)。

親指をあごの内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)。

人差し指から小指まで4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回)。

次回予告

平成30年11月13日 13:00~14:00
「テーマ未定」 (株)ユニ・チャーム

詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。
皆様のご参加をお待ちしています