

約5年にわたって歯科医である立場から健康コラムを担当してきました。

コラムでは歯科関係の治療の大切さにフォーカスを当てた内容をお話してきた。

食べることは健康のみならず、生命活動そのものであつて人間である以上その最後まで機能させなければならぬ。

近年、我が国の人口構成は大きく変わった。1955年（昭和30年代）には日本の総人口数は8900万人。徐々に増加して2005年には12800万人に増加した。しかし2060年には人口が8000万人台に後戻りする。1955年から100年を経て今から45年後にはきれいな放物線を描くように人口は昭和30年代に戻ってしまうという予測



が出ています。さらにここで大きく変化したのは同じ8000万人台といつても昭和30年代と比較すると、子供の数は2980万人から791万人へ、高齢者の数は475万人から3464万人と子供と高齢者の数の大きな逆転が起こるということだ。このように超高齢化社会は我々の足元に確実に存在感を増している。超高齢化社会を迎えた我が国の歯科医療の目指すところは介護にならない、健康寿命をいかに伸ばすかである。厚労省によると、高齢者になつ

顎関節症
ドライマウス
舌痛症

長栄歯科クリニック
亀井 英志
Kamei Hideshi

ストレスは
見える！

すべては「噛みしめ」が原因だった

気がつくとも歯を食いしばっている、…。心当たりの方は、当コラムの亀井医師の著書『すべては『噛みしめ』が原因だった』をお読みいただきたい。未病、の原因をまとめた良書です。

健康寿命と、歯の健康

老いてもしつかり食べられる人生を

でも介護を受けることなく自立する生活を送るには、次の3つのことが重要とされている。

「口腔機能の維持、向上」「運動機能の維持、向上」「栄養の改善」である。

そして、厚労省が近年特に力を入れているのは「口腔機能の維持、向上」である。

我々歯科医師の仕事は虫歯、入れ歯、歯周病、インプラント治療などを通しての咬合の回復や、嚥下の改善である。咬合が改善することにより「運動機能の向上」「栄養の改善」が同時になされ、その結果「転倒」や「肺炎」など高齢者に起こりやすいリスクを減らすことができる。ことが明らかになっているからである。

口腔機能は最終的に人生のQOLにつながる。生きるためには食べなければならぬ。食べることは生命活動そのものであるのだ。

人は誰でも必ず老化し身体や心が自由にならなくなる。その時に残るのはおいしいも

のを自分の口から食べたい、という本能だけである。

人間の欲には大きく分けて5つの欲があるという。金銭欲、名誉欲、性欲、呼吸欲、食欲である。この中で認知が進んでも、体が動かなくなり人生の終わりが近づいても最後まで残るのが「おいしいものを食べた」という食欲である。このような状態になつては、金銭欲、名誉欲など全く価値のないものとなる。その時に歯で全く噛めない、呑み込めないということに陥らないことが大切である。

人生を終えるその日まで自分の歯で噛み、食べたものをしつかり呑み込める「幸せ」。食べることは、生きる。からだと心の健康には、歯（口腔）の健康が何より大事であることを是非忘れていただきたい。

亀井英志(かめい・ひでし)
1951年群馬県前橋市生まれ。76年東京歯科大学卒。都立病院歯科口腔外科医を経て、84年より長栄歯科クリニック院長。臨床ゲノム医療学会理事。

