

加齢に伴い体力は低下します。さらに、自発的な運動もしなくなると、腕や脚、背中などの筋肉や筋力が減少します。このような現象は「サルコペニア」と呼ばれ、サルコペニアが進行すると健全な生活機能が損なわれます。

老化により全身の体力が衰えていくなかで、体力や健康を維持するために最も大切な器官は口腔です。口は、食べ物を嚥んで飲み込む栄養摂取の入口です。また、会話・コミュニケーションの窓口で、健康長寿と生活の質を支える大きな役割を担っています。しかし、加齢とともに口腔にもサルコペニアは起きてしまいます。舌や口唇は筋肉でもあるので、加齢に伴いその機能が低下するのです。

これまで、口腔機能の低下は、病気として位置づけられてきませんでした。しかし、そのまま放置すると介護が必要な状態にもなりかねず、近年、「こうくうきのうていかししょう口腔機能低下症」という病名ができて、その診断基準が設定されました。口腔機能の低下は、自覚はありませんが50歳代の約半数に存在します。

口腔機能を健全に維持すれば、健康長寿に繋がります。もし、ご家族の食事や会話で気になることがありましたら、早期に歯科医院で検査・診断を受けられることをお勧めします。



東京歯科大学 老年歯科補綴学講座
櫻井 薫