vol.1

サクッと学べる「歯科×食」の健康講座

～ 歯科診療に食事相談を組み込むことで実現する 健康について楽しく解説します ～

口腔機能と全身の健康の関係

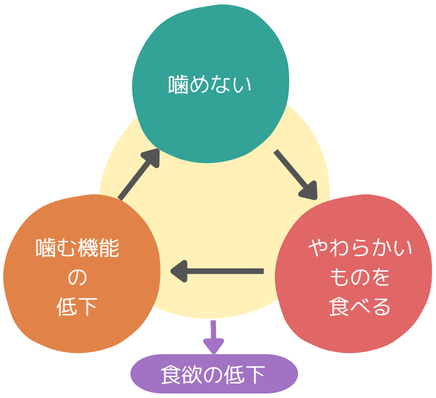
口腔の健康は、心疾患や糖尿病・慢性腎臓病・呼吸器疾患・骨粗鬆症・関節リウマチ・悪性新生物（がん）・早産・低体重児出産など、さまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。なかにはエビデンスが十分ではないものもありますが、いずれにしても、口腔の健康を維持することは全身の健康維持にとっても非常に大きな意味があり、それだけに口腔を管理する歯科医療の責務は重大です。

口腔の健康と関連があると考えられる全身疾患

- 心疾患
- 糖尿病
- 慢性腎臓病
- 呼吸器疾患
- 骨粗鬆症
- 関節リウマチ
- 悪性新生物（がん）
- 早産
- 低体重児出産

など

一方、高齢者では、う蝕や歯周病などによって多くの歯を失うことで咀嚼や嚥下機能が低下し、食生活に支障をきたします。すると、軟らかいものばかりを選択して食べるようになり、十分な栄養摂取ができなくなります。この状態が習慣化すれば、さらなる口腔機能の低下に加え、低栄養のリスクが高まります。



口腔機能低下と低栄養

※東京都健康長寿医療センター・平野浩彦：作図

そして、高齢者の低栄養は、筋肉量の減少によるサルコペニアやロコモティブシンドローム（運動器症候群）につながり、要介護となるリスクを高める原因となります。

口腔機能の改善と維持を図り、全身の健康維持に努めることが望まれる時代です。

記事
長谷剛志先生
公立能登総合病院 歯科口腔外科 部長

発行：森永乳業クリニコ株式会社
クリニコ認定栄養ケア・ステーション