

健康

元気のヒント

◁98▷



徳島大学病院
矯正歯科科長
田中 栄二

田中 栄二

高齢者が老化に伴う心身の衰えを最小限に抑え、生き生きと暮らすためには、さまざまな身体機能の低下を早期に見つけることが大切です。前段階で口の機能の低下がみられることがあり、例えば「滑舌が悪くなった」「食べこぼしやすくなった」「噛めない食品が増えた」といった症状が現れると、注意が必要です。

口の健康を維持するためには、自分の歯でしっかり噛んで充実した食生活を送ることが一番です。よく噛んで食事をすることで脳の血流が増え、神経細胞の働きが活発になるので認知症予防にもつながります。高齢者の介護予防の第一歩となる口頃の口腔ケアは、極めて重要です。口中には、常に唾液が存在することは知られていると思います。唾液には、重要な機能がいく

唾液分泌障害

つもあり、代表的なのは食物の消化を助ける働きです。唾液の中にある消化酵素「アミラーゼ」により、主食などに含まれるでんぷんを分解します。皆さんも一度は、梅干しを見ただけで唾液が出てくる条件反射を経験したことがあるのではないのでしょうか。

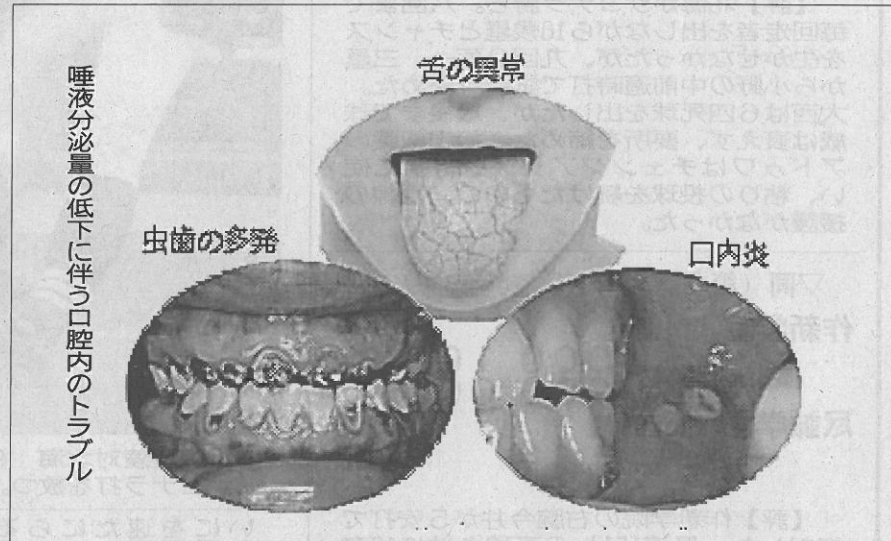
口中の乾燥を防ぎ、口腔粘膜を保護する役割もあります。プラーク(歯垢)を取り除き、殺菌成分でさまざまな疾患から守るほか、口の中をきれいに保ち、滑舌を良くする働きもあります。唾液は、口の健康を維持するための必須アイテムと言えます。

ただ、1日平均1〜1.5リットルとされる唾液の分泌量は、加齢とともに減少します。分泌量は個人差が大きく、時間帯によっても変動します。不安や緊張があっても減少し

病気のサインの可能性も

あります。特に唾液量が減少する疾患では、自己免疫疾患として知られるシェーグレン症候群をはじめ、糖尿病、更年期障害、花粉症、扁桃肥大による口呼吸、薬物や放射線治療後の副作用などがあります。徳島大歯学部は、シェーグレン症候群に関する基礎研究や臨床研究で世界でもかなり先を進んでおり、安心して最新の治療を受けることができます。食事など、よりきめ細かな対応が必要な場合は、専門の栄養士に相談するのもよいでしょう。(第2土曜日に掲載)

唾液の減少に伴うドライマウスになると▽むし歯になる▽口内炎が起きやすくなる▽舌が痛みやすい▽味を感じにくい▽ものを飲み込みにくくなる▽発音が不明確になる▽口臭が強くなる▽口腔内を細菌に侵されやすくなる



唾液分泌量の低下に伴う口腔内のトラブル

むし歯や口内炎多発