

お口の健康アドバイス

生活習慣病の予防には、お口の健康づくりが大切です。そこで、長崎県歯科医師会のご協力により「お口の健康アドバイス」と題し、口腔衛生について掲載します。

口から備える健康長寿 ～しっかり口を使いましょう～

長崎県歯科医師会
医療情報委員会副委員長

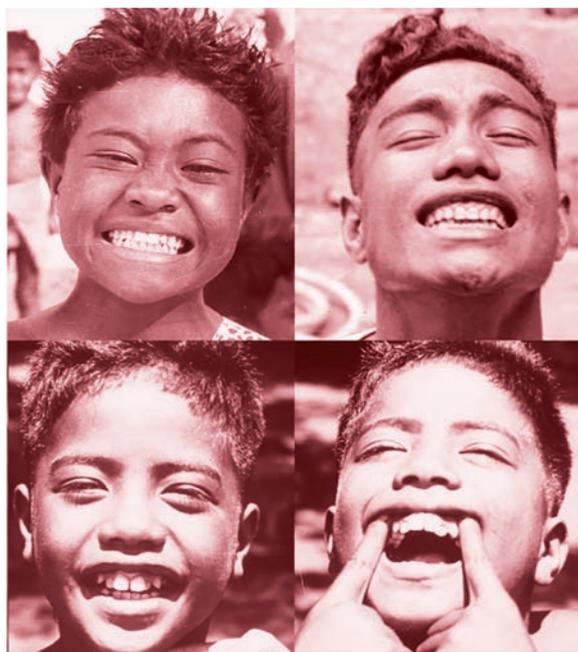
出口 繁 先生



先住民族に学ぶ健康法

1930年代に世界中の未開の地を調査したウェストン・ブライスは、伝統的な食文化を守ってきたエスキモーなどの先住民族ではむし歯や噛み合わせの異常がみられないのに、彼らにひとたび砂糖などの現代食が浸透すると様々な問題が起こることを指摘しています。(図1) いわゆる狩猟民族は、狩りをして食糧確保を行うため、常に運動を強いられることとなり、食事でも軟らかく煮炊きをしないためかなりの回数噛まないといけないことが想像されます。それに対し、容易に食料が手に入るようになるとそれほど動き回る必要もなく、しっかり調理したものを食べることになります。

一部の研究者の中にはこのような噛む回数と運動量が大きく減ることが姿勢の維持や呼吸に影響するという人もいます。当然スマホやテレビを無理な姿勢で見ることも以前はなかったわけですから、現代ではかなり不利な環境で暮らしていると言えるでしょう。



【図1】上段：伝統的な食生活を送っている先住民族 下段：現代食の先住民族。遺伝的にも同様と思われる先住民族で食生活の違いで歯並びにこれだけの差が出る。〔「食生活と身体の退化 ウェストン・ブライス」より引用〕

しっかり噛んで食べること

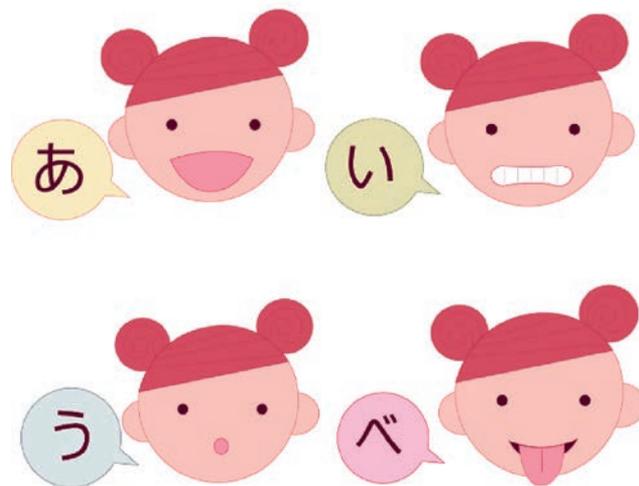
先住民族の生活が健康に良いからと言って、さすがに私たちが生肉を食べるわけにはいきません。現代人の1回の食事の噛む回数は600回とされています。弥生時代では1回の食事でも4,000回噛んでおり、これが江戸時代に半減。大戦後はさらに減少しているのです。「噛みごたえ」のある食事が少ない現代では、良く噛んで食べることを「あえて意識する」ことが必要です。

では何回噛んで食べれば良いのでしょうか？ よく30回噛むとよいと言われていますが、健康イベントなどで県産品の揚げかまぼこを食べてもらうと30回では不十分なことがわかります。しかし多くの人は食事のときは数回噛んだだけで飲み込んでしまっています。食べ物の本来の味は良く噛み砕いてだ液と混ぜ合わせることで出てきます。米飯などの軟らかいものも含め、よく噛んで食べることは食事をおいしくいただくためにも重要です。

運動不足解消の秘訣は

地方都市では車での移動が多いため運動不足になりがちと言われています。長崎では階段の上り下りがありますが、多くの人は斜面地以外に住んでいる場合が多く、運動不足は否めないでしょう。よく歩くことが重要なのですが、なかなかその時間を確保するのも難しいと思います。少なくとも歩くときには「とぼとぼ」と歩くのではなく、後ろに足をしっかり残して歩くようにすると良いでしょう。歩く、食べるという日常動作に負荷をかけることで運動不足解消につながります。

もうひとつ、内科医の今井先生が提唱する「あいうべ体操」は、マスコミでも多く取り上げられているため、ご存知の方も多いでしょう。口の周りの筋肉を積極的に動かすことで、フレイル予防につながります。(図2)



【図2】あいうべ体操 口を大きく開けて「あー」、口を大きく広げて「いー」、口をとがらせて前に出す「うー」、舌を思い切りだして下に伸ばす「べー」、これを1セットとして1日30セット行う。(みらいクリニックホームページより引用)

症状が出てしまったら歯科医院で相談を

これまでオーラルフレイルを予防するための方策を述べてきましたが、ちょっとしたきっかけでむせたり、噛みにくくなるという問題は、気をつけていても起こり得ます。放置して一旦重篤な状態になってしまうと、なかなか元に戻すことが難しいのもオーラルフレイルの特徴です。これからは、定期的にかかりつけの歯科医院を受診し、ちょっとした変化があったときには気軽に相談するようにしてください。