

# けんせい歯科ニュース

No.83



お口の健康を保って健康寿命を延ばしましょう

2022年6月発行

けんせい歯科 歯科衛生士 横田静江

私たちの寿命は延び、今では人生90年に届こうとしています。しかし一方で自立した生活が送れる「健康寿命」が「平均寿命」より男性は約9年、女性は約12年も短いことがわかりました。健康上の問題で日常生活に制限のある期間が9~12年もあるということです。



そして、口腔機能低下症とは口腔内の機能(咀嚼、嚥下、構音、唾液、感覚)が低下していく症状です。原因は主に加齢ですがその他にもさまざまな疾患や障害などが要因にあります。お口だけではなく全身の筋力が衰え、特に高齢の方は要介護状態につながります。



※オーラルフレイルQ&Aより引用 著者:平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

長い人生いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが必要ですね。