

義歯と認知症と運動機能の変化

歯科衛生士 丸山 みどり



愛知県知多半島の65歳以上の住民を対象に、歯の数と認知症の関係について4年間追跡調査をした結果、歯の本数が19本以下の人は20本以上に比べ、1.85倍も認知症の発症リスクが高かったとされています。また、認知症の発症リスクだけではなく、転倒リスクも高まり、65歳以上の方を対象に、1年間に2回以上転倒した経験の有無を調査した結果、歯の本数が19本以下の人は20本以上に比べ2.5倍も転倒リスクが高いという結果がでました。つまり歯の本数が19本以下だと認知症・転倒リスクが高く要介護状態になりやすいことがわかりました。

義歯などで正しい噛み合わせができるように、口腔機能を回復させている人は、認知症になりにくく、転倒回数も少ないという結果が出ています。

1 脳が活性化する

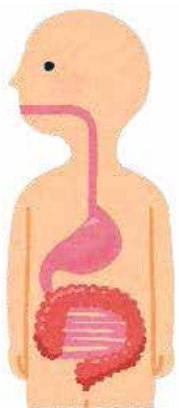
義歯を入れよく噛むことで脳が活性化し、顎を動かすと口の回りのたくさんの筋肉が使われ血流も良くなり脳に酸素や栄養が届きやすくなります。

また食べ物を五感で味わうことでも脳が刺激され、よく噛んで食べると唾液が分泌され味覚も増し、食べ物がより美味しいと感ずることができるようになり、脳への刺激になります。



2 生活習慣病の予防になる

歯よく咀嚼して食べることで、唾液が出て胃や腸にも負担をかけずに消化することができます。栄養が効率よく吸収され全身の健康状態も良くなります。またよく噛むことで満腹感が得られ、血糖値も上がりにくくなることから、肥満や糖尿病を予防することができます。



3 転倒を防止する

歯は、身体全体のバランスや運動能力に関係しています。歯が噛み合うことで、顔の位置が固定され、腰の位置も安定します。また運動する時には、無意識に奥歯をかみしめることで、瞬発力を発揮したり踏ん張ったりすることができます。しかし歯を失うと、片方の歯だけで噛むようになり、噛み合わせもズレ、顔も歪んでいきます。やがて顔の歪みは身体全体に広がり、バランスの悪い姿勢を作ってしまいます。身体のバランスが崩れてうまく踏ん張ることができず、転倒することが多くなります。転倒のリスクを減らすためにも、身体を安定させる入れ歯が重要です。何かの動作を取る時に「グッ」と力が入りやすくなり、それがADL（日常生活動作）のレベル向上や身体機能の改善に繋がります。



回復期リハビリテーション病棟では、患者さまの口腔内の環境を整えるために、多職種と連携して日々取り組んでいます。

