

私は、歯科クリニックを開設してから30年を超える。そうすると、かつて私が診療した当時50歳くらいの患者さんも、すでに80歳を超えた年齢になっている方も数多くおられる。ある方はまだ元気に通院してくるが、ある方はすでにお亡くなりになり、またある方は施設に入っている、とその後的人生はいろいろだ。

人生のスタートはみな同じだが、ゴールが近づくにつれ今まで生きてきたその人の生活習慣の結果がいわば「成績表」のように出てくる。

最近、診療を頼まれて施設を訪問することが多くなってきた。ここで貴重な経験をしたのでお話ししたい。私が訪問する施設の多くが介護老人保健施設で、多くの施設では、集団ですべて管理され、その日のカリ

顎関節症
ドライマウス
舌痛症

長栄歯科クリニック
亀井 英志
Kamei Hideshi

ストレスは
見える！

すべては「噛みしめ」が原因だった

気がつくと「歯を食いしばっている。…」心当たりの方は、当コラムの亀井医師の著書『すべては「噛みしめ」が原因だった』をお読みいただきたい。「未病」の原因をまとめた良書です。



キュラムをこなし、一日が終わるという生活を過ごしている。

入所者の行動はおおむね受動的であり、その表情に意欲や気力は感じられない。

だが、ある有料老人ホーム施設の皆さんは、一人で自立して生活することを条件として入所される方々だけに、活力が感じられる方ばかりだ。最年長の患者さんは96歳。施設からは食事を提供される以外、ほとんどのことは自分で決めて自分で行動し、

日々の「食」があなたの健康寿命を決める

おんぶにだっこのような受け身の支援はなく自立している。

だが、どうも無用のようが多いのをお話好きでいろいろと趣味を持ち、さらに、高齢にもかかわらず身だしなみに関心を払い、受診する際うす化粧さえしてくる。

そして、ここで診療して驚いたのは、この施設の多くのみなさんは歯が比較的多く残っており、顎がしっかりしているということだ。

比べて、支援を受けている方たちの多くは早くから歯を失い、残存している歯が圧倒的に少ない。よく噛んで食べられることの大切さはコラムでお話してきたが、実際この違いを目の当たりにすると「やはりか」と思う。

私の診療の源となっているのはいろいろな世代の患者さんを診療し、観察して得た事実である。人は誰でも必ず老化する。老化には勝てない。ただ「健康的に老いる」ことは誰にでもできる。

若い時から自分の歯の健康に関心を持って生きてきた方は、総じて元気で、健康的に加齢している方が多い。

亀井英志(かめいひでし)
1951年群馬県前橋市生まれ。76年東京歯科大学卒。都立病院歯科口腔外科医を経て、84年より長栄歯科クリニック院長。臨床ゲノム医療学会理事。



厚労省によると、日本人の平均寿命は世界トップクラスという。(男性79・4歳、女性86・9歳)しかし、その人らしく健康で生活を楽しめる「健康寿命」(男性70・4歳、女性73・5歳)と、開きがある。言い換えれば、日本人の人生、その最後の9〜13年間は何らかの病気との闘いになっているということだ。

最晩年が、生活習慣から身体を壊したり、寝たきりになって介護を受けなければならないことでは、切ない。

当コラムでは、しばらく、先に触れた「健康寿命」を伸ばすために必要な「食と健康」に関するテーマを取り上げていく予定だ。

食と健康に大きく関わるのが、子供からお年寄りまで「歯の健康」である。歯の健康とは、すなわち高齢になっても「歯を残すこと」。単に噛めるか、否かではなく、健康寿命を伸ばす上で、なぜ歯の健康が不可欠なのか、お示しする。(以下次号)