

看護大通信

〈 94 〉

・1%、85歳以上8・3時（経管栄養利用の場合助け、発がん物質を抑えなど）、寝ている時などに起こりやすいのです。鍛えられ、表情が豊かに

歯の喪失は、加齢によるやむを得ないことと捉食べていなくても、歯がなり、飲み込む力も改善

えられがちですが、実はなくても口腔内の歯肉や粘膜には歯周病菌が存在の刺激となり、寝たきり

歯周病による原因が一番粘膜炎には歯周病菌が存在の刺激となり、寝たきり

多く、予防が可能です。してきます。口腔内の自や認知症の予防につなが

また、高齢者の肺炎の多浄作用によって、私たちが

は歯周病菌に対抗するこさらに、寝たきりや認

知症になってからでも、歯がなくても義歯で噛む

ことで上記の効果が期待できます。

を洗い流し、消化吸収を

「8020（ハチマルニ）を維持できることを目指しています。

すか。これは、80歳になっ 87（昭和62）年には80

でも20本の自分の歯を残 歳以上の平均現在歯数は

しましよ

というスロ

1ガンです。1989（平

成元）年に厚生省（現在の

厚生労働省）と日本歯科

医師会が提唱しました。それがこの活動により2の

永久歯は28本、智歯（親 005（平成17）年の平

知らず）を入れると32本 均現在歯数は80〜84歳

あります。20本の歯があ 9本、85歳以上6・0

ればたいていの食品の咀 本になりました。また8

嚼が容易であるといわ 020達成率は、87年

れています。そこで、生 80歳以上7・0%で

涯自分の歯で食べる楽し が、05年には80〜84

21は食べ物を食べていない

を洗い流し、消化吸収を

噛めば寝たきり、認知症予防も

原 等子

ワードが、唾液であり、噛むことです。

09（平成21）年、厚生労働省が「噛みんぐ30（カ

のキャッチフレーズに据えました。噛むことで唾

液が分泌され口内の細菌