



ひやくじゆ

健康な百寿を迎えよう！

現在100歳以上の高齢者は全国で4万人。2050年に団塊の世代が100歳に到達すると、その人数たるや200万人という数字が統計学的に実証されています。超長寿国家の訪れです。誰もが健康で長生きしたい願望を持っていますが、動物の世界では歯の喪失イコール生命の終わりを意味します(論語で没齒という)。歯の有難味を感じる時は一番には、歯で物が噛める時ですが、その他に噛むことによる10の効果を紹介します。

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 人類の進化は咀嚼による | 6 肩こり、腰痛が治る |
| 2 記憶力のアップ | 7 肥満防止 |
| 3 成人病の予防 | 8 姿勢が良くなる |
| 4 容貌が良くなる | 9 ボケ防止 |
| 5 スポーツ能力のアップ | 10 寝たきりから立ち上がる |

人間の歯の寿命は50年と言われていますが、私達が百寿をと願うなら、全部で28本の歯牙のうち、何本の歯を維持できるかが鍵になるといっても過言ではないでしょう。これからの歯科医学は、患者さんが歯科医院に自分の足で歩いて通えるようにできるかが課題です。特に百寿を迎えられる人を歯科医師は何人確保？出来るかを問われる時代となりました。まず歯を抜かずに済むのか。抜いた場合の補充は何を入れるか、インプラントの方がベターか？将来的には歯のなくなった所へ歯牙を埋め込んで、それが歯牙そのものに成長して再生するようになるのではないかと思います。

噛めて、歩いて、楽しく会話ができることこそが人としてのQOLでしょう。人間は歯と共に生まれ、歯によって生かされ、また歯と共に滅ぶということを心に刻み、日々の咀嚼の大切さを実感して下さい。

皆で迎えよう健康な百寿を！

(前田)