



## 将来寝たきりにならないための 歯と入れ歯のお話



「歳を取っても歯がある人は元気」という昔からの言い伝え、聞いたことありますね。じつはこれ、科学的な根拠があるんです。歯が残っていて自分の歯で噛めているかた、そして、歯を失ってはいても治療を受け入れ歯を使って噛めているかたは、体力の衰えがなだらかであることが近年の研究結果でわかってきました。

Q：歯のある人は長生きってホント？



A：本当です。

「歯がある人は丈夫で長生きだなあ」というのは、多くの歯科医師が感じている臨床実感ですが、約1000人の高齢者を追跡調査したところ、これが事実であることがわかりました。噛み合わせが良い人ほど生存率が高く、噛み合わせがない人ほど生存率が低くなっているのです。また、入れ歯を使っている人と入れ歯を使っていない人でも生存率に大きな差がでることがわかりました。もし、歯を失っていても、入れ歯を使ってよく噛める状態を維持できていれば、より長生きできるということなのです。

Q：歯が丈夫な人はバランス感覚がよく、転びにくいというのはホント？



A：本当です。

歯がたくさん残っている人は、転倒のリスクが少ないことは明らかですし、歯がない人も、入れ歯を使ったほうが転倒が減るというデータもあります。歯を支えている歯根膜という器官は、「噛んだ」という感覚をキャッチするセンサーで、体の位置感覚を司ると言われていますが、その情報が脳に届くと脳が頭や体の位置を感知しバランスが取りやすくなるのでしょう。そのため視線が安定し、頭の位置も固定され、結果的に姿勢を保ちやすいというわけです。

Q：よく噛める人はボケにくい？



A：本当です。

噛むと脳の前頭前野が活性化されるので、自分の歯でよく噛める人もそうですが、入れ歯を使ってよく噛んでいる人もボケにくいというデータが出ています。噛むことによって、意欲、想像、実行などを司る前頭前野が活発に働くことで脳の活性化につながります。よく噛むと脳の広範囲が活性化されるので、認知症予防によいのだらうと考えられています。