

お口の健康

第26回 食べる機能の老化

老化に伴い多くの身体機能が低下しますが、食べる機能も低下するといわれています。まず口の中の老化では、唾液の分泌が低下します。唾液が少なくなると嚙んだり飲み込んだりすることが難しくなります。また、口の中が乾燥して衛生状態が悪くなり、口内炎や舌炎ができやすくなり、さらに歯周病も進行しやすくなります。虫歯や歯周病で歯が抜けてしまうと嚙む能力が低下し、嚙むのに必要な筋肉も萎縮してしまいます。その結果、柔らかい食物を好んで食べるようになります。また、舌炎が続くと味を感じる器官の味蕾が萎縮して味覚機能が低下して、その結果食欲も落ちてしまいます。

咀嚼した食べ物を飲み込むことを嚥下といいますが、老化にともないこの嚥下機能も低下し、誤嚥を起こしやすくなります。誤嚥とは、食物を飲み込むときに、食道に入らずに気管へ入ってしまうことをいいます。食物が肺に入ってしまうと肺炎になることもあり、寝たきりの老人ではこの誤嚥性肺炎がしばしば見られます。

胃では老化によって粘膜が萎縮して胃酸分泌が低下し、慢性胃炎になりやすくなります。また胃酸分泌が低下することで鉄やビタミン吸収能力も落ちてしまいます。小腸では消化液の分

泌が低下し消化吸収が悪くなり、大腸では運動低下によって便秘がちになることがあります。肝臓でも処理能力の低下やたんぱく質合成機能の低下が見られます。

このように老化に伴い食べる能力、消化吸収機能が低下しますが、食べる能力を守っていくためには嚙む能力を維持することが大切です。口の中の衛生状態を保つことで歯を失う一番の原因である歯周病を予防し、自分の歯を高齢まで維持すること。よく嚙んでおいしく食べることで、そして適度な運動をして、消化管の動きを良くすることなどが大切です。そうすることで食べる機能を維持し健康を守っていくことができます。尚、歯が無くても良く合った入れ歯が入っていれば、嚙む能力が維持されていると考えられています。



何歳までも
おいしく食べることができたら
いいですね



湯沢市・雄勝郡
歯科医師会

ホームページ：
[http://www.yutopia.
or.jp/~yoda/](http://www.yutopia.or.jp/~yoda/)