

# 口腔の健康と転倒予防

## いつまでも美味しい食事をするために⑤

高齢者の口腔の健康は転倒と密接に関係しています。転倒は、けがや骨折だけでなく、寝たきりや認知機能低下の原因につながる危険なことです。近年、「口腔の健康が転倒予防になる！」と注目されています。



バックナンバー

きらめき通信 ミニ講座

検索

### 身体のバランス機能と 口腔の健康

「歯が19本以下で義歯を使用していない」人は、「歯が20本以上残っている、義歯を使用している」人に比べ、転倒のリスクが2.5倍も高くなるという研究結果がでています。人の頭部は重く、一番上に位置しているため、バランスがとりにくい構造になっています。頭部のバランスを司る神経は噛む筋肉(咀嚼筋<sup>そしゃく</sup>)から脳へ伸びています。歯が失われると咀嚼筋からの神経伝達が減り、そのため顎の位置や頭部が不安定となり、頭部が傾き重心が片寄ることで、体全体のバランスが崩れ、ふらつきが生じます。

### 噛みあわせ＝踏ん張る力

前述したように、高齢者が歯を失ったまま義歯を使わないと、転倒リスクが高まります。さらに、人間が転びそうになっ

たときに、噛みしめて踏ん張ることで全身の筋肉が働き、転ばないように体を固定させることで、転倒しないように体を支えます。しかし、歯が喪失していたり、義歯が未使用で十分に噛みしめることができない場合では、ふらつきが生じた際に踏ん張れず、つまずきや転倒につながる恐れがあります。



### 8020運動： 80歳になっても20本の 自分の歯を保とう

8020運動とは「高齢になっても豊かに楽しく過ごすために、いつまでも自分の歯で、自分の口から食事をとることが最も大切なことである」という考えです。80歳になっても自分の歯が20本以上残っている人は、残っていない人よりも生

活の質(QOL)を良好に保つことができ、社会活動の意欲向上につながったり、残歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。



日々の口腔ケアを継続することで、歯を失わないようにし、また歯を失っても適切に義歯を使うようにすれば転倒リスクを減らすことができます。口腔の健康を維持し、健康寿命を延ばしましょう。



福祉事業部 田中 涼子(言語聴覚士)

参考文献・引用文献

●日本歯科医師会ホームページ

健康長寿社会に寄与する歯科医療「口腔保健のヒト・モノ」

2015

・口腔保健と要介護状態を引き起こす主な原因疾患との関係

3) 転倒・骨折・1601164

(著者)山本 龍生、内藤 真理子