

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(17)

平成 26 年 2 月 27 日

村山 章

歯医者さんというと、歯が痛いときなど歯に何らかの問題が起こったときに行くものと思っていましたが、「半年に 1 回は行きましょう」と、何と癌のオーソリティーである日本対がん協会会長の垣添忠夫氏が先日の新聞で述べておりました。よくかんで食べないと肥満になりやすく、記憶力や運動能力が低くなり、認知症の危険も高まるとのことでした。口の中の健康は、歯科医、歯科技工士、歯科衛生士たちの緊密な共同作業による「口腔（こうくう）ケア」が大切らしいです。このケアの目的は、口の中から体全体の健康状態を維持・向上させるところにあるとか。そこで「半年に 1 回は行きましょう」と勧められたようです。

あるところで読んだ、肺炎で入院した 69 歳の女性の話です。その方は、口からの栄養摂取は無理と診断され、体に何本もの管が入れられて、寝たきりとなり表情も失われてしまいました。ところが、転院を契機に女性にリハビリが始まり、口腔ケアも実施されて、義歯が装着されました。すると、軟らかいものから少しずつ食事がとれるようになり変化が生まれます。食事の量が増えるにつれて IVH（中心静脈栄養）などの管が順次外されていき、やがてその女性はベッドに座って食事ができるようになります。さらに、車イスでの移動から、廊下の手すりを使った伝い歩き、つえ歩行と続き、2 か月後には退院したそうです。さらに、半年後には何と海外旅行に出かけた、というのですから口腔ケアの効果は素晴らしいですね。

医療の在り方の問題は別として、やはりヒトは歯を始めとして死ぬまで体を使わなければいけないのですね。私たちは本能的にラクな方へと考えがちですが、体を動かすという目標をもって上手く自分の体と付き合っていくことが人生の豊かさにつながるのだと思います。

心身を活性化させ自己調節機能を高めていく。そして大自然の摂理に基づいて笑いながら自然に還れたら最も幸せなのではないでしょうか。