

【問い】私は歯がほとんど残っており、一通りの物は食べることができません。ところが最近、食べ物を飲み込むときに喉につかえるような感じがあり、時々むせたりもします。年のせいでしょうか。何か解決する方法はありませんか。

(佐世保市・82歳女性)

【答え】82歳という年齢で自分の歯がほとんど残っているのは大変素晴らしいことです。日本歯科医師会では「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020(ハチマルニイマル)運動を行っておりま

す。ぜひ、これからも歯を大切にしてください。

食事に関わる口の機能で重要なものに食べ物をかみ砕く咀嚼(そしゃく)と、



食べ物がかみ砕ける

加齢で口の機能低下

があります。

咀嚼機能でいえば、手足の筋肉と同じように、顎の力も年齢とともに落ちてきます。今までと同じようにかんだつもりでも、十分に噛み砕けていないかもしれ

べ物や飲み物が喉を通過するのはほんの一瞬です。しかし、その間は、鼻と気管に通じる穴をふさぎ、筋肉の運動によって食べ物や飲み物を食道へ送る―といった非常に複雑な動きが行わ

医療広域連合は「お口のいきいき」健康支援(口腔)をこつこつケア事業を実施しています。歯科医院で3回にわたり、口に関する評価や、ブラッシング、体操、唾液腺マッサージの指導を行います。県内在住の後期高齢者医療被保険者なら誰でも利用でき、窓口での負担金は無料です。

質問をどうぞ 歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページ(<http://www.nda.or.jp/>)も参考にしてください。