Hiranai Nutrition News
平内中央病院 栄養ニュース
2025年 12月号 No.72
栄養管理科　発行

今回のテーマ

口の健康について

皆さんが衰えや老化を感じるのは、どういったときですか。実は口腔機能の衰えが老化のサインになります。口が衰えると健康状態を低下させるリスクを高めるので、栄養を摂る入り口となる口の健康を保つことが大切です。虫歯や歯周病の予防・治療も重要ですが、口の周りの筋肉を保つことも重要です。
永久歯は28本ありますが、自分の歯は何本ありますか。残っている歯の本数が多いほど長生きに繋がります。それは歯が弱ると、柔らかいものを選び、栄養が偏り、体力が衰え、病気や寝たきりになるリスクが高まるからです。今回は口の健康についてお話していきます。

オーラルフレイル

歯の本数が減ってきた、噛みにくくなった、飲み込みにくくなった、口の中が乾燥しやすくなった、滑舌が悪くなってきたなど感じることはありませんか。
オーラルフレイルとは、口の機能の健常な状態と口の機能低下との間にある状態と日本老年歯科医学会では説明されています。口の機能が衰えることで、きちんと食事が摂れなくなり、栄養状態が悪くなることで、筋肉などの衰えに繋がり、寝たきりや要介護状態の原因になります。
意外かもしれませんが、歯がないと転ぶ原因の一つにもなります。入れ歯が合っていない、歯が抜けたままなど、かみ合わせが悪いと重心が定まらずに転びやすくなり、転びそうになったときに奥歯がないと噛み締められず、踏ん張りが効かないことで転倒しやすくなります。奥歯の噛み合わせがない人の方が転びやすく、新たに入れ歯を作ったところ転ぶ回数が減ったとの報告と、噛み合わせがしっかりしている高齢者の方が、歩く速度や運動能力は高いという研究結果もでています。
また、噛まなくなると認知症のリスクも上がります。噛むことで脳の血流が増え、活性化されることで認知機能が向上したり、感覚、味覚、嗅覚、聴覚などに関係する部分も刺激されるようです。
転ばないために運動して筋力を保つことも大切ですが、食べ物を咀嚼できる口腔環境を整えることも重要と考えます。

誤嚥性肺炎

75歳以上の死亡原因の上位に誤嚥性肺炎があります。年齢が増すと飲み込む力が弱まり、食べ物が食道ではなく、気管に入るリスクが高まります。気管に入ることを「誤嚥」といいます。歯垢1mgの中には1億個以上の微生物がいるそうで、歯磨きなど口腔ケアを怠ると更に増え、また肺の中に入ると「誤嚥性肺炎」が発症します。むせることは食べ物が気管に入らないようにする体の防御反応なので、むせたときは止めずに、しっかりとむせた方が良いでしょう。
歯医者へは、歯が痛くなってからの治療だけでなく、定期的に状態をみてもらいましょう。また入れ歯の不具合がある方は、もう一度調整に歯医者へ行ってみましょう。

Food＆Cook　食材と調理

上段の続きですが、噛む力を維持するためには、食事の摂り方も重要です。お粥や芋など柔らかく食べやすい炭水化物ばかりを食べず、肉や魚などのたんぱく質を意識して食べましょう。ササミやサバ缶詰、魚肉ソーセージなどは噛む力が弱い方に取り入れやすいと思います。口の動きに関わるのは筋肉です。舌や頬などの口周辺の筋肉が減ると噛んだり、飲み込んだりするのに支障がでます。筋肉を作る主な栄養素はたんぱく質なのでしっかり食べましょう。
歯が少なく、上手く噛めないとたんぱく質だけでなく、食物繊維、カリウム、ビタミン類、鉄分、カルシウムなど多くの栄養素が不足するという調査結果もでています。これはたんぱく質や野菜不足の影響が考えられます。野菜も硬いと無意識に避けてしまいがちですが、食事は主食、メインのおかず、野菜のおかずの3点を毎食食べるように意識しましょう。

毎月のおいしいひととき

今月はミートパイを作ってみました。以前パイ生地を1から作る教室に参加したのですが、工程が多く、今回は断念して市販のパイシートを使って作りました。ミートパイは牛ひき肉に生パセリ、マッシュルームを入れて捏ねて、パイシートの間に入れ、オーブンで焼きました。比較的簡単に作れるので、クリスマスの料理の一品としてみてはいかがでしょうか。
パイシートが余ったのでリンゴパイも作ってみました。パイの包み方を検索すると色々あり、今回は、ねじったパイ生地に、格子もつけてアレンジしてみました。