



# かむと いうこと

咀嚼と視力とフレイルと



庄原市歯科医師会

ほそかわ ひでき  
細川 英生

最近、気になっている2つのこと。1つ目は咀嚼（かみくだくこと）と視力、2つ目はオーラルフレイル、という聞き慣れない言葉。

まずは咀嚼と視力。2015年度の学校保健統計調査によると小学生の視力低下が止まらず1.0未満が30.9%になり、この結果は過去最高だということです。その原因の1つはスマホや携帯ゲーム機などだといわれています。しかし、子どもの視力低下は今に始まったことではなく、問題視され始めたのは1980年代からで、その当時はスマホもタブレットもありません。主因として指摘されるのはテレビ、家庭用ゲーム機などですが、視力のピークになる年齢などを精査した結果、実は柔らかい食べ物による咀嚼力の低下が大きな原因であるという指摘があります。子どもの咀嚼力の低下と視力低下は関係があるということです。目のピントを合わせるには毛様体筋という筋肉で調整しますが、この筋肉を単独で鍛えることは難しく、目に隣接するさまざまな筋肉を使うことで連動して鍛えられると考えられています。その筋肉の中で一番大きな筋肉は咀嚼筋であるため、よくかめば視力も維持できるかもしれません。

そしてもう1つの、オーラルフレイル。日本語訳でフレイルとは、虚弱、脆弱ぜいじやくという意味があります。年を取って筋力や認知機能、社会とのつながりが低下した状態で多くの人がこのフレイルを経て要介護状態になると考えられています。「低栄養による筋力低下」→「身体機能の低下」→「活力低下」→「認知機能低下」→「社会交流低下」→「閉じこもり・食欲低下」→「栄養による筋力低下」という負のスパイラルを避け、フレイルにならないための大きな要素の1つが「しっかり食べる・バランスよく栄養を取る」ということです。しかし、「歯の本数が減る」「入れ歯が合わない」「飲み込むための機能が衰える」などによって身体的、精神的衰えが始まると要介護状態になる可能性も高まります。それがオーラルフレイルですが、元の状態に戻すことができることが特徴です。「社会参加」「運動」「口の中の健康」、これらを一緒に考えることが健康寿命を延ばす秘訣であり、「かむこと」を意識した生活はとても重要なのです。そしてこれらの事が一つ一つ口の中でうまく機能しているのかを確認するために、定期的に歯科健診を受けることが大切です。

問い合わせ 保健医療課健康推進係 ☎ 0824-73-1255