

高齢者のころび(転倒)予防



かむこと力の発揮との間には深い関係がある。
東京歯科大准教授でスポーツ歯学が専門の武田友孝さんによると、かむと大脳皮質の運動野が活性化され、全身の関節周辺の筋肉が動き、体が固定される。「動物がエサを食べる時、体がぐらつかないように進化した」と解説する。かみしめ効果が大きいのは重量挙げのように体を固めて力を出す動きだ。逆に1000歩走などは、かめば逆効果に

かむ効用

ボクシングやラグビーの選手が使うマウスピースは樹脂製で軟らかく、歯と歯でかむよりも強い力かめる。そのため、首回りが固定され



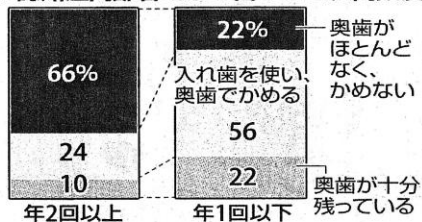
高齢者の自立支援のため、口腔ケアの重要性がますます高まっている(菊谷さん提供)

転倒予防へ口腔ケア

なる。ただし、速い運動でも、体操の着地やサッカーのヘディング、ボクサーがパンチを当てた時など、瞬間的にかむことは多い。

む効果は生かせる。広島大のグループが、自立歩行できる認知症高齢者146人の転倒頻度とかみ合わせの関係を調べたところ、年2回以上転倒

認知症高齢者のかみ合わせと転倒頻度



日本歯科大病院口腔介護・リハビリテーションセンター長の菊谷武さんは「かみ合わせが戻れば、転倒しやすくなった時にふんばりが利き、バランスが保てる。高齢者の自立支援には、口腔機能の改善が欠かせない」と話している。健康情報があふれる中、「かむ」という基本動作の重要性を見直したい。(藤田勝)

今週は医療情報部の担当です。

《読売新聞より》

・・・それは **歯のかみ合わせ** です。



- ◇ **奥歯で噛める**ということが、ころばない予防です。
- ◇ 転倒(ころぶ)しそうになった時に、**踏ん張りがきく**ということです。
- ◇ 奥歯にはちゃんとした**義歯(入れ歯)**を入れておきましょう。



喜ばれることに喜びを...

小室歯科

- 天王寺診療所 Tel: 06-6779-7082
- 難波診療所 Tel: 06-6644-5661
- 天王寺ミオ診療所 Tel: 06-6770-1182
- 関西国際空港エアロプラザ診療所 Tel: 072-456-8601

