

140512 5月朝礼訓示 #1405

久々の鬱陶しい雨の月曜日です。今年は皆さん、5月の連休は如何でしたか？それぞれ楽しくあるいはユックリ過ごされたことと拝察します。一方、外来患者さん診ていると未だに変なカゼやインフルエンザ(普通は2-3月で終わるのに、、)に罹って体調を崩されている方も見受けられますので、ご用心下さい。

小学校5年生以来、大の親友の一人で某F製薬会社から歯科医に転向したU君が長崎で開催中の学会のついでに来福され、昨夜遅くまで旧交を温めました。当時から既に50年経ちますが、この間中学時代に1回、医師になってからは2回程会う機会がありましたが、今回は20年振りの久々の再開。自分は脳卒中/脳循環代謝学をメインに、彼は補綴～顎咬合歯科学を得意とし、開業し乍ら未だに大学で学生講義等なさっておられます。小学時代のお目当ての女の子は同じでも、中学以降は全く違う進路かと思っていましたが、今頃になって共通のGoalに向かっていることを実感し驚いた次第です。

メタボ、ロコモに継ぐ第3のチューイングシンドロームを提唱し頑張っているとのお話から、某週刊誌にも取り上げられた『噛むことと健康/長生き』の記事と日本顎咬合学会から出版している本を戴きました。8020(80歳になっても自分の歯を20本残そう!)は夢のまた夢で、現実には8013にも満たないとのこと --- 歯がないと固いものも噛めないし美味しくもないし、栄養もつかない(とくにアルブミンが上がらない)、噛まないと咬筋や頸筋も安定しないので、フラツキはたまた転倒の原因にもなるのだそうです。彼曰く、義歯や噛み合わせの簡単な調整で患者さんは見る見る元気を取り戻し、ボケや循環器疾患も防げるようになる、脳循環

ワシントン大統領 就任時残っていた歯は左下の前歯1本のみ

NEWS ポストセブン 4月21日(月)7時6分配信

歯が健康な人はあまり意識することはないが、「噛む」という行為は、それが栄養摂取などに繋がるだけに非常に重要だ。しかし歴史上の偉人の中には、「噛めない」ことに悩まされた人物もいる。

80歳で20本の歯を残す試みが「8020運動」。現在の日本人の残存歯数は45~49歳で27.1本だが、加齢とともに次第に減少し、85歳以上になると8.4本にまで減ってしまう(厚労省「平成23年歯科疾患実態調査」)。

この「8020」に対して、「5701」、つまり57歳で歯が1本という可哀な偉人がかつてアメリカにいた。米国初代大統領のジョージ・ワシントン(1732~1799)だ。歯科河原英雄医院の河原英雄院長が、彼の口の中の悲惨な状態を説明する。

「当時は口腔ケアの習慣がなく、口腔内が不衛生だったのでしょう、大統領就任時の57歳の時には、ワシントンの歯は左下の前歯1本しか残っていませんでした。そのため、彼は動物の骨に死んだ人の歯を植え込んで作った『義歯』を装着していました。

若い頃のワシントンは精悍な顔をしていたと推測されますが、歯を失った頃の肖像画は、眼にも力がなく、元気を失っているように見えます。口元やその周辺にも締まりがありません。歯磨きの習慣がなかったワシントン大統領は、噛めない、話せない、笑えないという三重苦の状態だったと思われます」

も増加しているに違いないので大規模なevidenceを出したいと、、、。

福岡歯科大高齢歯科学教室や近隣開業の歯科医の先生方と一緒に、この顎咬合の概念のノウハウを活かせば、当院で押し進めているESTを中心とした摂食嚥下訓練が更に前進するように思います；脳卒中のリハにも好影響を及ぼすことでしょう。顎の噛み合わせを確り整えて、口腔内の衛生を保ち自歯を大切に、良いchewing癖をつけて摂食嚥下を積極的に行い、誤嚥防止し乍ら栄養をつけることが、健康で長生きする秘訣---「脳卒中患者やボケ防止にも必ず役立つよ」との結論にて散会しました。次回はいつ会えるでしょう？