

生涯現役時代を支えるお口の健康について

ライオン株式会社

相談役

藤重 ふじしげ貞慶 さだよし

1969年慶應義塾大学商学部卒業。同年ライオン油脂株式会社（現ライオン株式会社）入社。取締役国際事業本部長、常務取締役家庭営業本部長、代表取締役専務、代表取締役社長、代表取締役会長を経て、本年3月より現職。（公財）ライオン歯科衛生研究所理事長、日本歯磨工業会会長を務めるとともに、2014年6月（公財）日本卓球協会会長、本年6月より（公社）ACジャパン理事長就任。

最近、お口の健康が全身健康を保ち、人生の質『Quality of Life』を保つうえで、とても重要だということが広く認識されてきました。

そして、日本人の『歯の健康力』は、年々高まってきています。現在、一二歳児の平均むし歯本数は、〇・九本まで減少しており、また、八〇歳の三人に一人以上の方が、自分の歯を二〇本以上持っています。日本人の人生の質は、格段に高くなっていると思います。八〇歳で二〇本以上自分の歯を持つ『8020』は、生涯現役のひとつの指標になるでしょう。

長寿と歯の本数は、とても関係が深いようです。

一〇〇歳以上の方の楽しみを調査したデータでは、一位が「良く食べること」、二位が「家族との語り」、三位が「良く寝ること」、四位が「友人との談話」でした。つきつめると、人間の楽しみというものは、意外とシンプルなものなんです。そして、この四つの楽しみには、お口の健康が大きく貢献しているんです。

先ず、「良く食べる」ですが、「何でも良く食べること」と、「良く噛んで食べること」の二つが大事です。栄養学の泰斗 川島四郎先生の説では、人間の歯は肉を引き裂く鋭く尖った犬歯、野菜を噛み切る平らな門歯、穀物をすりつぶす臼歯が、一・二・五の割合で構成されており、人間にとつて最も適した食性は、「肉が一に、野菜が二、穀物等が五」の割合で、バランスよく食べるのが良いというものです。因みに、肉食の狼の歯は全部犬歯です。動物によって、その命を支える食性と歯の構成には密接な関係があります。

次に、「良く噛んで食べる」ということですが、「一口入れて三〇回」良く噛んで唾液と良く混ぜて、飲み込むことが大事です。良く噛むことは、脳への血流を促し、認知症の予防にもなります。また、唾液は発ガン性物質を抑制する効果があり、天然の不老長寿の妙薬といわれています。

さて、「良く話す」ということですが、話すこと、コミュニケーションが良く取

れるということが、人間を人間らしくしている最大のポイントだと思います。歯が無くなると、発音が明瞭でなくなり、何度も聞き返され、そのうち話すのがおっくうになり、やがて、自分に閉じこもるようになってしまいます。話すことは、人生の質を高め、そして、心の健康にとつて、とても大事なことです。

以上のように、生涯現役で過ごすにはお口の健康がとても大事です。

そのために大事なことは、予防歯科の実践です。即ち、定期的にならず歯医者さんに行き、予防的措置をしてもらうプロフェッショナルケアと、家庭で正しいオーラルケア習慣を身につけて実践することです。

『良く噛んで良く食べること』、『人の話しを良く聴き良く話すこと』、『情感豊かに良く笑うこと』、即ち、人生を味わうということ。人生を味わい、そして今日生かされていることに『ありがとう』との感謝の心を持つことが、生涯現役で健康に過ごすための、秘けつだと思えます。



次号は、帝国ホテル代表取締役会長の小林哲也氏にお願いいたします。

※本コーナーは、弊会ホームページでもご覧いただけます。