

口は健康のもと Vol.146

入れ歯と栄養 ～低栄養は筋力低下のもと～

低栄養とは、健康な体を維持し活動するために必要な栄養、特にエネルギー（カロリー）とたんぱく質が不足している状態です。その予防は高齢者にとって非常に重要です。低栄養は老人性筋力低下など、さまざまな障害を招きます。そして「高齢者では口腔の問題が低栄養の原因となる」という調査結果が報告されており、特に入れ歯に関する問題が重要になります。

健康な高齢者は、栄養状態もすぐに悪くなるということはないので、入れ歯本来の役割である「噛み砕き」の必要性を感じないかもしれません。しかし、噛み砕かれなかった食べ物は吸収が悪く、毎日の食事で食べ物が噛み砕かれずに口腔を通過すると、その繰り返しによってゆっくりと栄養状態が低下していきます。

もともと体力が低下している高齢者は、噛み砕く能力の低下がただちに低栄養へとつながります。高齢者が入れ歯を装着する目的は「噛み砕く能率の向上」さらには「栄養状態の維持、改善」です。入れ歯を装着せずに食べることはできますが、「栄養摂取効率は悪い」ということを理解して頂きたいと思います。

入れ歯を作っても、使いこなしが難しいために、すぐには装着できないことがあります。早めに入れ歯を作って栄養状態の維持と改善に努めましょう。



奥羽大学歯学部附属病院

総合歯科 教授 寺田 善博