

2026.4

## 「健康コラム」 6月号

### 人生 100 年時代の口の健康

「人生 100 年時代」といわれる今、最後まで自分らしく元気に過ごすための鍵が「口」にあることを知っていますか。

かつての歯科治療は、痛くなったら削る、抜くが主流でした。しかし現在は、口の健康は単に「歯があるかないか」の問題ではなく、全身の健康を守る最前線であるという考え方が世界の常識となっています。

その根拠の一つが、歯周病と全身疾患の深い関わりです。歯周病菌が血管を通じて全身に回ることで、糖尿病の悪化や動脈硬化、さらには認知症のリスクを高めることが科学的に証明されています。つまり、毎日の丁寧なセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアは、単なる「むし歯予防」ではなく、寝たきりを防ぐための「全身の老化防止」そのものなのです。

また、最近注目されているオーラルフレイル（お口の衰え）を予防し、しっかり噛んで美味しく食べることは、脳への刺激となり、心の若々しさにも直結します。

100 年という長い航海を共にする自身の「口」。痛みがなくても、ぜひ一度歯科医院へメンテナンスに足を運んでみてください。その一歩が、10 年後、20 年後のあなたの笑顔と健康を支える確かな投資になります。

一社) 川西市歯科医師会