

歯の健康

草津市立老上中学校 2年 西川 真央

私には今年百歳になる曾祖母がいます。よくお喋りしたり、笑ったりして、とても元気なおばあちゃんなのですが、食事は小さく切った物を食べています。“入れ歯”なので、噛むことが出来ないのです。そして、時々むせて、背中をさすってもらっています。そういえば、他のお年寄りの人も、歯が抜けていたり、入れ歯をしています。なぜ年を取ると歯の状態が悪くなるのでしょうか。インターネットで原因を調べてみました。

大人の虫歯は痛みを感じにくく、自覚がないまま進行するので治療が遅れがちになってしまうことがまずの原因だそうです。歯周病や加齢によって歯茎が下がることでむし歯になりやすい部分がむき出しになる上に、唾液が減り、口腔内乾燥などの口腔内の環境の悪化やすくなるそうです。

高齢者が虫歯になったり、歯を失うと、“噛む”ことがおろそかになります。すると更に唾液の分泌量が減り、口腔内環境が悪化して、あごや舌の運動トラブルを抱え易くなります、それに気づくことが出来ないまましていると「食べる」「話す」などの口の機能が衰えて体力が低下するなど、トラブルは全身に広がってしまいます。転びやすい、表情がない、笑わない、話をする機会がない、人と関わらないなどの状態があれば、口の機能が衰えてきているサインなのかもしれません。

全身の健康を保つ一つの方法が、歯と口腔内の健康を守ることだと知りました。年を取ってから対策をするのではなく、今から真剣に考えなければなりません。この作文を書く機会がなければ「歯」の扱いが雑だったかもしれません。まず正しい磨き方で日々のトラブルを回避し、定期的に検診に行き、百歳になっても、自分で食べ物を噛み切って食事ができる元気なおばあちゃんを目指しています。