

容は、口から食べることは大切なこと、食べるための口や喉の動き、さらには口から食べられなくなった時の対応法などです。しかし、先方からの要求は「歯は大事ですから歯を守るために必要な歯磨きの方法やケアの仕方を話してほしい」とのこと。僕は「そんな話はしない」と伝えると、「別の先生と一緒に話すことは可能か」と聞かれたので「それなら僕はやらない」と伝えました。先方は、「歯医者なのに『歯を大切にしよう』と言わないのはなぜか」と疑問を持っていましたようです。

僕だって歯医者ですから、歯が大事ではないと言っているわけではありませぬ。ただ、口から食べられなくなっているということは歯がないから食べられないわけではありませぬ。食べる機能が低下しているから食べ

られないのです。歯があることは噛むための環境が整っていることに過ぎませぬ。



分かりやすく言う
うと、足腰が弱って
しまい、歩けなくな
った方にオーダー
メイドの杖を渡し
たところでやっぱり歩けませんよね。
それと一緒にです。

以前から8020運動というものが
あり、八十歳で二十本以上の歯を
有しているといつまでも何でも噛め
るといったイメージが先行していま
す。しかし、歯があることは環境の一
つでしかありません。だったら、入れ
歯も含めて8028（八十歳ですべ
ての歯が機能している）を目指して
はどうかと考えています。たとえ自
分の歯が一本もない人だってこれか

ら目指せるのですから。
ちなみにその講演会、何とか僕の
意見を聞いてもらい実現の予定です。

低栄養

皆さん低栄養という言葉は聞いた
ことがありますか？「もちろん栄養
が足りていないということですよ。」

昨年度、新宿区内のケアマネさん
たちに協力していただいて「高齢者
の食と栄養」の調査を行いました。こ
れから詳しく解析していきますが、
元気に暮らしている高齢者にも低栄
養の方が多くおられたのです。少し
驚くぐらいの割合で。

高齢になってから体重が減ってい
るのは低栄養の警報かも。何かご心
配のある方はお声掛けくださいね。