

第2回 口腔機能って何だろう？

＝ 「口腔機能」は、「寿命」や「健康状態」に関係している ＝

北九州在宅医療・介護塾
塾長 久保 哲郎

身体は、約60兆の細胞から構成されているといわれており、これらの一つ一つの細胞の「寿命」や「健康状態」が、私達自身の「寿命」や「健康状態」に反映することになります。

個々の細胞の「寿命」や「健康状態」に関係する因子として、遺伝子、加齢、心（感情・情動）、栄養、水、空気、そして生活習慣などが考えられています。これらの因子のうち、心（感情・情動）、栄養、水、空気などが口腔機能に関係しているといわれています。

「感情や情動」を伴って口腔機能を活用して「美味しく食べる」ことは、脳の活性化が図られ、「食べる・飲む」ことによって新鮮な栄養や水の確保が、「呼吸をする」ことによって新鮮な空気（酸素）の確保ができることになり、身体を構成している約6

0兆の細胞に対して適正な代謝を促すことに繋がります。

従って、口腔機能は、「寿命」や「健康状態」の在り方に関わる大変重要な機能であるといっても過言ではありませんが、加齢、障がい、そして廃用によって機能が低下していきますので、“生きがいのある人生”を歩むための方策の一つとして、生涯を通じて「口腔機能の維持・向上」に努めることが肝心だといえます。

「口腔機能の維持・向上」を図るための一助として、ご家族やお友達と一緒に楽しい雰囲気の中で、しっかり噛んで、美味しく食べたり、会話をしたり、カラオケを歌ったりするなど、現在持ち合わせている機能を最大限活用する方法や、健口体操を日課に取り入れ、日々取り組む方法等があります。

| 細胞の種類 | 寿命/日 | 細胞の種類 | 寿命/日 |
|-------|-------|----------|------------|
| 脳 | 一日数万個 | 胃(噴門部) | 9.1日 |
| 神経 | 4~6週間 | 胃(幽門部) | 1.8~1.9日 |
| 赤血球 | 120日 | 胃粘膜 | 2~3日 |
| 白血球 | 3~5日 | 小腸 | 1.3~1.6日 |
| 血小板 | 10日 | 小腸栄養吸収細胞 | 24時間 |
| 血管内皮 | 6ヶ月 | 大腸 | 10.0日 |
| 皮膚 | 3~4日 | 直腸 | 6.2日 |
| 口唇 | 14.7日 | 肝 | 10.0~20.0日 |
| 歯ぐき | 7~14日 | 気管 | 47.6日 |
| 味蕾 | 7~10日 | 肺(肺胞) | 8.1日 |

