

「超高齢社会と歯科」

現在の日本は世界一の長寿国であり、老年人口割合は 2015 年 5 月の時点で 26.4%となっている。21%以上を「超高齢社会」と定義しているが、世界で超高齢社会の国は他にイタリアとドイツしかないのが現状である。それだけ日本は平和で、豊かな国とも言える。しかし、現実を見ると、この急速な高齢化の裏には少子化の問題があり、これによって労働人口が減少し、年金や医療費など、大きな問題が山積し、決して日本の未来が明るくないことは多くの国民の知るところである。これらの問題を解決する手段のひとつとして、健康寿命の延伸がある。そしてこの健康寿命の延伸には歯科が大きく関与できるとされている。口から食べることは栄養状態、免疫機能、認知機能、QOLなどの維持向上に役立ち、咬み合わせがあることは運動機能に影響するとされている。また、口腔ケアによる誤嚥性肺炎の予防は寝たきり防止に大いに効果があるとされている。

今回は歯科が超高齢社会にどのように関わっていくかについてお話ししたい。

北海道大学大学院歯学研究科准教授 小林國彦

アンガーは angry, マネジメントは配分すること。

アンガーマネジメントは『怒りの感情を配分すること』です。

あの時、怒らなければよかった・・・と後悔。

あの時、我慢せずに怒るとよかった・・・と後悔。

私たちは日々この繰り返しで、ストレスを溜めています。

アンガーマネジメントは怒らなくなることはありません。

怒ることと、怒らなくともいいことを区別すること。

その方法をお伝えします。

たったそれだけのことで、どの位変わるのか、その後の変化を楽しんでください。

plusM 〈プラスM〉 長谷川久美子