



見逃さないミッドライフクライシスの「口のサイン」 ～人生を支える口腔機能へのアプローチ

月刊「デンタルハイジーン」別冊
歯科衛生士だからできる！

中年期・プレ高齢期の患者さんへの気づきと対応 口腔衛生指導から食事指導まで
長谷剛志 著

AB判／104頁／定価 3,960 円（本体 3,600 円＋税 10%）／医歯薬出版（2025 年 11 月）

本別冊の内容との最初の出会いは、デンタルハイジーンで連載されていた本別冊の元となった記事でした。中年期の心の葛藤を表す「ミッドライフクライシス」という言葉に強いインパクトを受けたのを覚えています。

日常臨床で私は、歯周病や齲蝕の管理に加えて、口腔機能低下症の対応をおもに高齢者に行ってきましたが、次第に「口腔機能への介入が本当に必要なのは、もっと手前の中年期ではないか」「中年期からどのような支援ができるのだろう」という疑問を抱くようになっていました。まさにその答えを探しているときに連載記事に出会い、1冊の本としてまとめられた本別冊にあらためて深く魅了されたのです。

本別冊は「食べる力」を、単なる咀嚼や嚥下機能としてではなく、人生の転換期を支える“生きる力”として捉えています。40～60代に訪れるミッドライフクライシスは、心身の変化や社会的役割の揺らぎによって自己像が不安定になりやすい時期のことですが、そこに口腔機能の変化が密接にかかわっていることを丁寧に解説しています。口の衰えは静かに進行し、本人も医療者も気がつきにくいものです。しかし「以前よりも噛みにくくなってきた」「口が渴いて食べづらい」など徐々に起こる小さな変化は、

食事の楽しみを奪い、やがて生活意欲や自己肯定感の低下へとつながっていきます。

本書では、臨床ですぐに活かせる具体的なツールとして、私たちも患者さんも食の状態を知ることができる「かむかむチェックシート」や、日常の食事を記録して共有する「もぐもぐ日記」が紹介されています。これらは評価や指導のためだけでなく、患者さんの生活背景や価値観を知り、患者さん自身にも気づきを与えるきっかけにもなりうるツールであり、同時に中年期の患者さんの介入に大変有効だと感じました。

特に印象的だったのは、ミッドライフクライシスを「病気」ではなく、「人生の再構築期」と捉え、歯科がこの時期にできることは、治すことでなく、支えること。その支えの1つが「食べる力」を守り、回復させるかわりであるという視点です。中年期からの口腔機能への介入は、フレイル予防にも大きく貢献するだけでなく、いまを生きる力を支えるかわりでもあります。

本別冊は「食べること」を通じて、生活全体を支えることができる歯科衛生士でありたいという、私の臨床の軸を明確にしてくれた1冊です。