



NEWS LETTER

歯科吉岡医院

TEL : 042-421-8141

2018年4月号

お口の中から健康寿命について考えてみませんか？



最近のニュースで『健康寿命』についての話題が取り上げられたのを、テレビや新聞でご覧になった方もいらっしゃるでしょう。

健康寿命とは、「日常的・継続的な医療や介護を必要とせず、自立した生活がおくれる生存期間」のことで、2000年にWHO(世界保健機構)が提唱しました。平均寿命は寿命の長さをあらわしますが、健康寿命は介護を受けたり、寝たきりになったりすることなく、心身ともに自立できる期間の長さを示しています。

昔から「自分の歯でしっかり咬める人は健康的」といわれるように、お口の健康は体の健康とも深い関わりがあります。また近年は、要介護の原因となる脳卒中やアルツハイマー病などの疾患が、歯周病によって引き起こされることも様々な研究を通して明らかになっています。

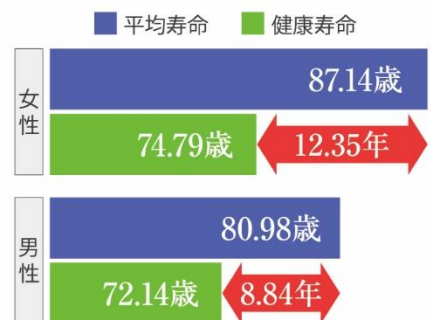
そこで、お口の健康と健康寿命にはどのような関連があるのか？お話ししていきましょう。

男性では8年間、女性では12年間介護や医療が必要となる

厚生労働省が先ほど公表した資料によると、2016年時点での日本人の健康寿命は、男性で72.14歳、女性で74.79歳となっています。

一方で同年(2016年)の平均寿命との差をみると、男性で8.84年、女性で12.35年の開きがあることがわかります。つまり男性では8年ほど、女性では12年ほどは何らかの介護や医療の手助けが必要となる時期があるということです。

寿命に占める健康寿命の期間が長いほど、寿命の質が高いといえます。平均寿命がますます延びると予測される近年において、健康寿命をいかに伸ばしていくかが今後の課題といえるでしょう。



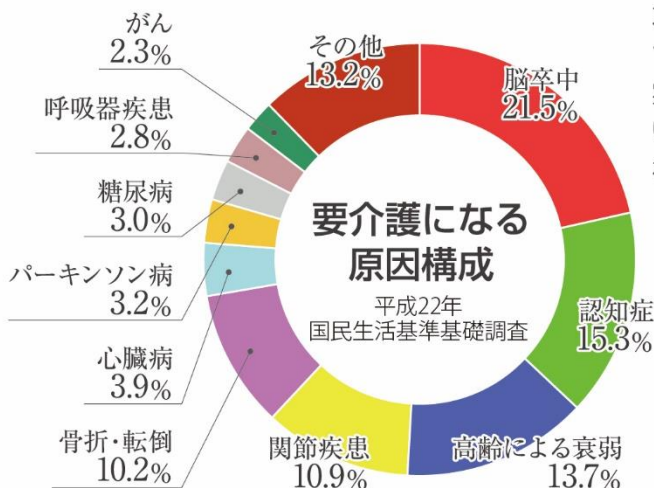
要介護になる原因は歯科疾患との関わりも深い

それでは次に、どのようなことが原因で介護が必要となるのかをみてみましょう。

介護が必要となる原因で最も多いのは「脳卒中(脳血管疾患)」で、次いで「認知症」「高齢による衰弱」「関節疾患」「骨折・転倒」となっています。

実は上記にある介護が必要となる原因のいずれも、歯科疾患と深い関わりがあります。つまり歯の健康と健康寿命には切っても切れない関係にあるということです。

それでは具体的にどのような関わりがあるのか？詳しくお話しします。



(参照) テーマパーク8020 日本歯科医師会
<https://www.jda.or.jp/park/relation/teethlife.html>



何でもしっかり咬んでよく食べるこそ健康の基本

歯の本数が少なくなると、当然ながら咬む力が弱くなり、食べ物の種類や形状が制限されてしまい、全身の栄養状態が悪化してしまいます。

栄養状態が悪くなることはあらゆる病気のリスクを高くしてしまうほか、介護の要因となる「高齢による衰弱」を早めしまうことにもなりかねません。また体が弱ってしまうことは「転倒・骨折」の要因にもなってしまいます。

生きる基本は食べることで、そして食べることを支えるのが歯の健康なのです。



歯が多い人ほど生活が豊かで、社会貢献度も高い

歯が少なくなることによって生じるのが「見栄えが悪い」「会話がしづらい」といった問題です。歯がないことで他人と接するのを恥ずかしいと感じたり、会話自体を億劫に感じたりしてしまうと、社会参加の機会も減ってしまいます。その結果、家に引きこもりがちになり、生活にも潤いを感じなくなってしまうのです。

歯は食べるだけでなく、コミュニケーションツールとしての役割も担っているのです。実際に自分の歯が多く残っている人は高齢になっても社会貢献の意欲が大きく、生活の質も高いといわれています。

しっかり咬めることは「転倒防止」にもつながる

左右の歯でバランスよく咬みあわせることは、体全体のバランスを整えるのにも一役買っています。実際の研究でも、無歯顎の人（歯が1本もない人）に総入れ歯を入れてもらえると、入れ歯を入れる前より頭部が安定し、体の重心の動揺が少なくなることがわかっています。

要介護の原因となる「転倒・骨折」は、体力にくわえて体のバランスを安定させることが大切なポイントとなります。そしてこの点においても、自分の歯でしっかり咬めることは非常に重要なのです。

歯の本数と認知症の関係

お口の健康と認知症との関係については、これまでも様々な研究がおこなわれてきました。そしてどの研究においても、残っている歯の本数が多く、咬み合わせも良好な人ほど認知症になる割合が少ないという結果がでています。その理由は先にも述べたように、しっかり咬むことで栄養状態が良いこと、また歯の本数が多い人ほど社会参加率が高いことが挙げられます。さらに咬むことで脳が刺激を受け、認知機能の低下を抑えることも、認知症を予防できる理由の1つとして考えられています。

歯周病と全身疾患

近年は歯周病が体の様々な疾患を引き起こす要因になることが指摘されています。

要介護になる原因で最も多い「脳卒中」もその1つです。歯周病菌が歯ぐきの血管を通して全身の血管に入りこむと、動脈硬化を悪化させることが明らかとなっています。これがやがて脳梗塞や心筋梗塞といった病気を招く恐れがあるのです。

また歯周病によって歯ぐきに炎症がおおると、その炎症に関連した様々な炎症物質が血流によって全身へ運ばれます。その1つであるTNF- α という物質は、血糖値をコントロールするインスリンの働きを弱め、肥満や糖尿病を悪化させる要因となることがわかっています。

歯周病はそのほかにも、肺炎やアルツハイマー病、ガンとの関連性も指摘されています。歯周病を予防することはお口の健康だけでなく、今後は体の健康維持においても重要な課題となってくるでしょう。



**歯科疾患の予防は
健康寿命の延長につながる**

お口の健康と健康寿命の関わりが深いことがわかってもらえましたか？

歯科の2大疾患である虫歯と歯周病は、歯を失う原因の実に7割を占めています。さらに歯周病に関しては、脳卒中や糖尿病などの全身疾患にも悪影響を及ぼすことがわかってきています。

体の健康維持はお口の中から始まる！ということですね。これからはずっと健康でいられるように、あなたも「予防歯科」をはじめませんか？