



歯は健康の素。 健康寿命を延ばそう！

県北医療センター高萩協同病院

歯科口腔外科 部長 野地 秀彦

司会者：まず、健康寿命とはどのようなことなのですか？

野地：はい。寿命には平均寿命と健康寿命という言葉があります。平均寿命は何歳まで生きていたかという期間のことです。これと比べて、健康寿命は健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できていた期間と定義されています。つまり何歳まで元気でいられたかという期間を表します。厚生労働省による平成22年の報告では、平均寿命と健康寿命との間には、男性では9年、女性では13年も差があると報告されています。これはあくまでも平均値ですが、多くの高齢者では寿命が尽きるまでに、何らかの健康上の問題で日常生活が制限された期間を過ごしているということが分かります。

今後、高齢化社会が益々進む中で、われわれ歯科医師が健康寿命を延ばす、つまり高齢者が元気で生活できる期間を延ばすことに貢献できるように、平成元年から推進しているのが「8020運動」です。

司会者：「8020運動」とはどんな運動なのでしょう？

野地：はい。日本歯科医師会が平成元年から推進している「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。当初は我が国の8020達成者は数%でしたが、現在では50%を超えるほどになっています。人は健康な状態であれば、親知らずの数を入れずに左右上下7本ずつで合計28本の歯があります。80歳で28本残すことはなかなか難しいことですが、何とか20本以上残すことで、色々なものが食べられ、健康寿命が延びることも分かってきています。健康寿命を延ばすと同時に「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始められました。

司会者：「8020運動」、大事なことですね。

野地：はい。「8020運動」が達成できず多くの歯を失ってしまうことは、単にうまく咬めなくなるということだけではなく体にも様々な悪い影響が

起こり、健康寿命にも影響してきます。多くの歯を失うことで、口の中や体にどのような悪い影響が出て、健康寿命に影響していくのかをこれから具体的にお話していこうと思います。

司会者：分かりました。宜しくお願いします。

野 地：まず、歯を失うと、残っている歯の負担が増えてしまうため、その歯がぐらぐら揺れてしまい、歯周病が進んでしまいます。そのため硬い食事を噛み砕くことが難しくなります。たくさん咬むことで反射的に唾液の分泌も進むのですが、咬めなくなることで唾液の分泌量が減ってしまいます。唾液には、食べたものの消化を助ける酵素が含まれているのですが、唾液量の減少により消化を助ける機能が減少し、胃腸障害を起こすこともあり、また栄養の偏りにも繋がってしまいます。

また口の中を潤す役目もある唾液の分泌が減ってしまうと、口の中が乾燥し、口腔乾燥症という状態を作ります。舌がヒリヒリしてしまって美味しく食べられないという舌炎の原因にもなります。また唾液の潤いは食べたものを喉の奥へ流しやすくする役目、つまり潤滑作用があるのですが、口腔乾燥はこの働きを止めてしまい、食べたものが溜まりやすくなります。結果として歯垢や歯石が付きやすくなる原因にもなります。そのため歯周病や虫歯の悪化を促し、さらに歯を失いやすくなるという悪循環をもたらします。

司会者：一度歯を失うと唾液量の減少に伴ってお口の中や体に色々な悪い影響が出てくるのですね。他にはどのような影響が出てくるのでしょうか？

野 地：はい。歯をたくさん失って強く咬むことができないために、あご・のどの筋力の低下にも繋がります。さらに年齢を重ねることで食べ物を咬んだり飲み込んだりする機能が徐々に低下し、食事がむせたり、活舌が悪くなってしまいます。このことは上手く飲み込むことができず、誤嚥、つまり食事が間違っ肺へ流れてしまうことに繋がります。このような状態が継続すると誤嚥性肺炎という肺炎の危険性も増やしてしまいます。

身体の衰えを専門用語で「フレイル」といいますが、このようなお口の飲み込む機能が衰えてくることを「オーラルフレイル」といいます。

司会者：「オーラルフレイル」の状態にならないように何か予防はできるのですか？

野 地：はい。「オーラルフレイル」に対しては、お口の機能の低下を予防するために、歯周病や虫歯の治療を行い、残っている歯の数を維持することが大切です。また歯を失った部分で咬めるように入れ歯を作り機能を回復することが大切になります。「オーラルフレイル」の症状が疑われる場合にはそのまま放置しないで、なるべく早くに歯科医院で相

談することが大切になります。

司会者：食事のむせを自覚したり、活舌が悪くなった場合には、早めに歯科医院を受診し、咬めるように機能を回復することが大事になるわけですね。

野 地：はい。一つ研究報告例もお話したいと思います。平成24年の神奈川歯科大学の山本龍生先生方のご報告ですが、愛知県知多半島の65歳以上の住民を3～4年間追跡した研究があります。残っている歯が少なくなっても入れ歯を使用している人では、認知症や転倒する危険性が低くなるといったことが報告されています。上手く咬めない人は、入れ歯などを使用して上手く咬める人と比べて認知症発症の危険性が約2倍程度増加することが分かってきています。また転倒の危険性が2.5倍も高くなることも示されています。

司会者：認知症や転倒の危険性を減らすためにも、歯を残すことはとても大切なのですね。

野 地：はい。たくさんの歯を失うことは体に様々な悪い影響が考えられますが、これは先ほどの研究報告のように、歯を失った後に何も治療をしなかった場合の話です。逆にいうとお口の機能を回復するために治療した場合にはある程度危険を回避できるということがいえると思います。先ほどお話したように「オーラルフレイル」の状態を自覚した場合には近くの歯科医院に通い、専門的なお口のお掃除を行って歯周病や虫歯の進行を減らし、そして入れ歯を作って上下の歯がしっかりと咬める位置を作り機能を回復することが大切です。

司会者：ありがとうございます。最後にまとめの言葉をお願いします。

野 地：はい。「8020運動」を達成し、「オーラルフレイル」を予防して、健康寿命を延ばすことが大切です。しかしながら多くの歯を失ってしまい「8020運動」が達成できなかった場合でもあきらめずに歯科医院に通って治療を行い、入れ歯などで機能を回復することで少しでも元気に生活できるように、お口の環境を整えることはさらに大切であると考えます。

ありがとうございました。

令和2年6月16日(火)、24日(水)放送