

第6回 歯と健康について

皆さんは歯が健康と密接に関係していることをご存じでしょうか？

平成8年に厚生科学研究にて「口腔保健と全身的な健康状態の関係に関する研究」が実施されており、高齢者を対象とした統計分析等から、歯の喪失が少なく、より噛めている者は、生活の質および活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることが明らかになっています。



また、要介護者における調査についても口腔衛生状態の改善や咀嚼能力の改善を図ることが誤嚥性肺炎の減少やADL（日常生活動作）の改善に有効であることが示されています。

健康診断を受けている方にお話を伺うと、義歯の調子が悪くて、硬いものや好きなものが食べたくても食べられない方がいらっしゃいます。私自身、食べることが好きで、いつまでも自分の歯で、好きなものを食べたいと思っています。

そこで、今回は何歳になっても好きなものが食べられるように歯科予防について知って頂きたいと思います。

【歯科疾患について】

年齢と共に口腔機能は落ちてきてしまいますが、なかには病気が関係している場合もあります。

実は、歯科医療費は悪性新生物（がん）に続いて第2位と高く、通院率は3位と高くなっているのです。

歯の代表的な疾患についてご紹介します。

〈むし歯〉

歯の表面を覆うエナメル質が溶けだす病気のことです。

原因：口の中に潜んでいるミュータンス菌などの虫歯菌が歯垢を形成して歯の表面に張り付き、食べ物の糖分を分解して酸性の物質を生み、歯を溶かします。飲食の回数が多かったり、不十分な歯磨きによっておこります。

自覚症状：虫歯の初期では、症状はありません。虫歯が進行すると、歯の表面が柔らかくなって穴が空き、歯が褐色～黒色に変色します。その時には以下の症状が出てくることがあります。

○痛みがある

○冷たいものがしみる

○熱いものでもしみる

○常にズキズキと痛む

○あごの骨に炎症が起きる

〈歯周病〉

細菌の感染によって歯茎が赤く腫れたり、歯が抜けてしまう病気です。

原因：不十分な歯磨きや甘い物の食べ過ぎなどによって歯と歯茎の間に細菌の集まりである歯垢ができると、細菌が増えて歯茎に炎症が起こります。

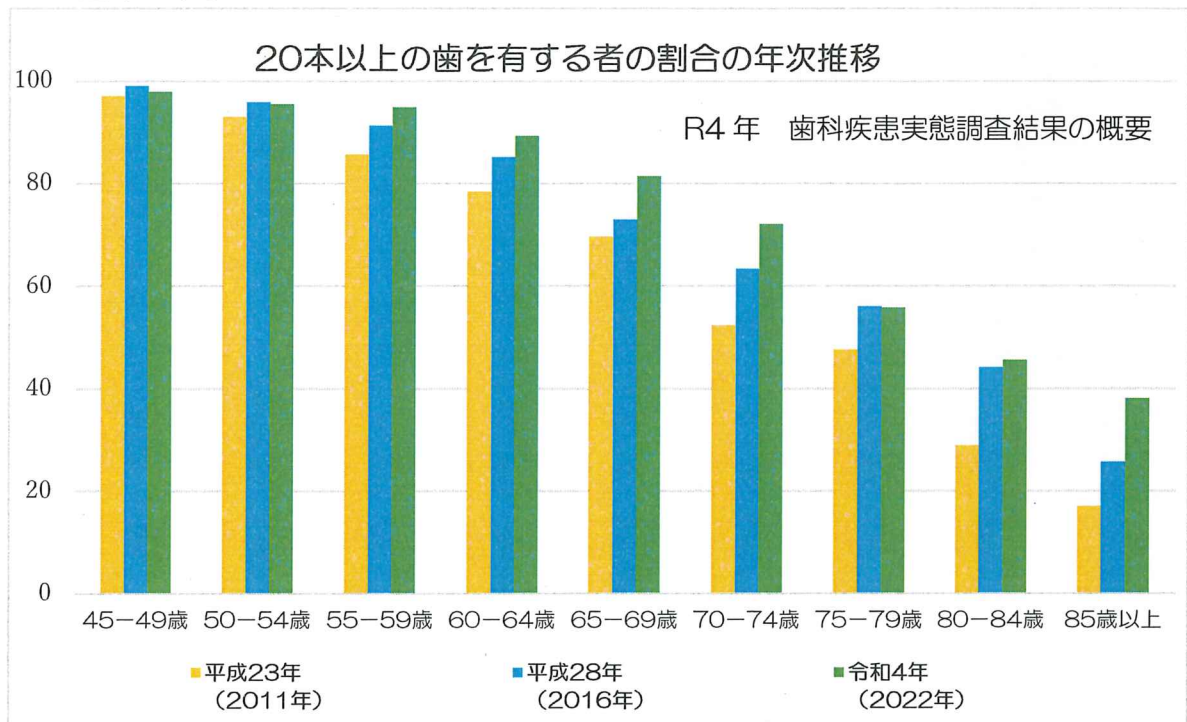
- ① 不規則な食事
- ② 歯ぎしり、くいしばり
- (%) 十分な歯磨き
- ④ 古っていない義歯
- ⑤ 喫煙
- ⑥ ストレス
- ⑦ 糖尿病やホルモン異常などの全身の病気

自覚症状：歯や歯茎が赤く腫れることが多いですが、痛みはほとんどないため、気付かない間に病気が進行している場合があります。歯周病が進行すると抜歯しなければならないこともあります。歯周病で起きる可能性のある症状には、以下のようなものがあります。

- 朝起きた時に口の中がネバネバしていると感じる
- 歯磨きをすると歯茎から出血する
- 口臭がある
- 歯茎がかゆい
- 固いものが噛みづらい
- 歯が長くなったように感じる
- 歯と歯の間に隙間ができる

【8020運動】

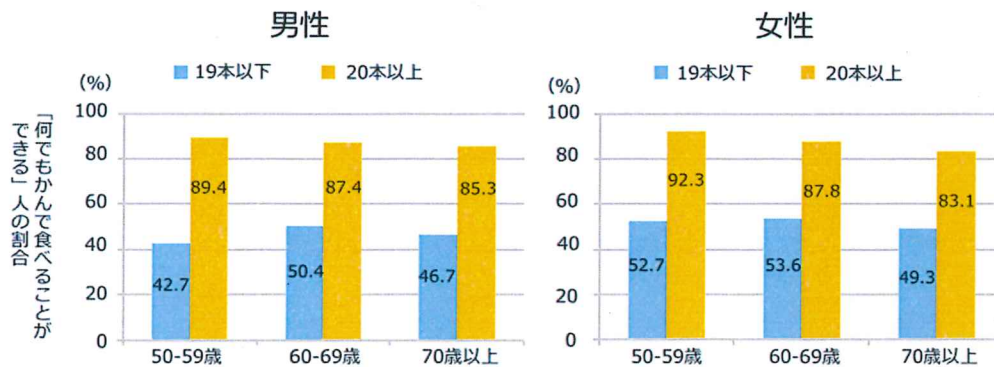
厚生労働省では、「8020（ハチ・マル・ニィ・マル）運動」を実施しています。8020運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。



上記のグラフは、20 本以上の歯が残っている者の割合を示したグラフです。平成 23 年では、75 歳以上になると 20 本以上歯が残っている者の割合が 50%未満になっています。

しかし、近年歯科と健康との関係が明らかになってきており、年々、20 本以上の歯が残っている方の割合が多くなってきていることが分かります。

国民健康・栄養調査（2013）、50歳以上、男女別



そして、上記のグラフは「歯」と食事の状態について示したグラフです。

歯の本数が 20 本以上あると「何でも噛んで食べることができる」と答えた割合が多いことが分かります。

だいたい 20 本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。

そのため、1 本でも多く歯を残すことはとても大切なことなのです。

【残存歯が多いことのメリット】

残存歯が多ければ「何でも噛んで食べることができる」ことは先ほどお伝えしましたが、他にもたくさんのメリットがあります。

残存歯のメリットについてご紹介します。

- ①健康寿命が長くなる
- ②認知症のリスクを減らせる
- ③全身の病気を予防できる
- ④生涯医療費が削減できる

自分の歯で噛むことができるだけで、メリットはたくさんあるのです。

【自分の歯の健康を保つためのポイント】

- ①栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける！

⇒間食や糖分の多い食品の摂取は控えましょう。

また、歯の健康に良いカルシウム・ミネラル・良質なたんぱく質・ビタミンを摂取するようにしましょう。

- ②何でもよく噛んで食べる！

⇒一口 30 回を目安によく噛みましょう。

噛むことにより唾液が分泌され、虫歯が予防されます。

また、肥満防止にもつながります。

③歯間ブラシや糸ようじなどを用いてしっかり歯を磨く！

⇒虫歯や歯周病の原因となる歯垢をしっかり落としましょう。

④歯科で定期的に歯石を除去する！

⇒虫歯や歯周病の原因となる歯石を取ってもらい、歯のメンテナンスを定期的に行いましょう。

⑤虫歯を放置せず治療する！

⇒虫歯が酷くなると残存歯に影響が出てきます。

自覚症状がなくても治療しましょう。

⑥禁煙をする

⇒歯茎の血流を妨げるだけでなく、タール（ヤニ）がこびりつくると歯垢が付きやすくなり、虫歯や歯周病のリスクを増加させます。

禁煙をしましょう。



いつまでも好きなものを食べることができる豊かな人生を送るためにも歯の健康についても見直していきましょう。

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課
保健師・人間ドックアドバイザー 杉山 さおり

引用参考文献

- 厚生労働省 e-ヘルスネット
- 厚生労働省 歯科疾患実態調査
- 全国健康保険協会ホームページ