

# シニアエイジを楽しむために～歯科と全身健康の関わり合い～

新聞などのメディアで、歯と身体の健康について、様々な角度から関連性を伝える記事を目にするようになりました。具体的には、どのようなことなのでしょうか。

**柏木** まずは、お口の健康が生活の質の向上に寄与することが挙げられると思います。例えば、『食べる』『話す』『呼吸する』など、生活に大切なことが、お口に関係していると言えます。現在、80歳で20本以上歯がある方は、まだ3人に1人と言われ、歯を失うことにより、生活に質に影響が出ていると言われます。

**山岡** 厚生労働省は、歯の喪失と認知症の関係を指摘しており、歯が20本以上ある人に比べ、歯が数本で入れ歯も使わない人の認知症リスクは※1.9倍になるというデータを発表しました。また、かかりつけの歯科医院があるかないかで同じく認知症リスクが※1.4倍との報告もあります。

**武蔵** 日本では、平均寿命が長くなっていますが、※10年ほどの健康寿命との差も指摘されています。歯を健康に維持することにより、健康寿命と平均寿命の差を少なくすることができるとは思いませんかと考えております。お口の健康維持が生活の質の維持につながるということでしょう。

**歯科と身体の健康って一見関係ないように感じますが？**

**武蔵** 近年、全身健康と歯科疾患の関連性については多くの研究が行われています。その中でも最も身近なトピックとしては歯周病が挙げられます。おさらいしますと、歯周病はお口の中の微生物感染が原因による炎症性疾患です。放置しておくとう炎症物質と細菌

菌によって、全身にも様々な悪影響を及ぼすことがわかってきました。

**柏木** 具体的には、口腔内細菌による誤嚥性肺炎のリスクが高くなること。また、炎症物質が動脈硬化を引き起こし、脳卒中・狭心症・心筋梗塞などの心血管疾患の発症にも関与していると言われています。

**山岡** また、歯周病は糖尿病の増悪因子としても知られていますし、婦人科

ぼすことなので、口の中の細菌を減らし良く咀嚼できることが重要な事になります。

**武蔵** 具体的には歯周病の治療をしつかりと行うこと。そして虫歯の治療や神経の死んでしまった歯にできる膿の袋などの治療をすること。最後にしっかりと咬める状態の入れ歯やかぶせ物を作ることが大切です。さらに治療が終わった後も定期的な口腔内のチェック



領域ですと早産や低体重児出産との関連性も報告されています。こう考えると、口の中の細菌・慢性炎症の存在と全身健康の関りは大きいものがあると言えますね。

**それでは、私たちがこのような全身疾患を予防するために歯科的に大事なことは何ですか？**

**山岡** 問題は口の中の細菌が呼吸器や毛細血管を通じて全身に影響を及

くとケアをすることも重要です。

**柏木** 特に今回のお話はシニアエイジの方々には重要です。今まで仕事や家事で自分の口腔内を気にする時間もなかったかもしれませぬ。不具合があっても歯科医院に行けなかったかもしれません。今、この時期にお口の中を改善することで全身疾患への移行を防ぐことが出来る可能性があります。ぜひ一度歯科医院でチェックを受けてみることをお勧めします。

武蔵先生

柏木先生

山岡先生

※厚生労働省関係機関調査による

いつまでも健康で明るく元気で生き生きとした人生を送りたいですね!

## DOCTORS PROFILE

**山岡 薫** CLOVER DENTAL院長  
【CLOVER DENTAL】 ☎018-836-0968  
秋田市千秋矢留町6-30  
トーカンマンション千秋鷹匠橋1F  
<http://www.cloverdental.com/>

**柏木 了** 柏木歯科副院長  
【柏木歯科】 ☎018-832-9162  
秋田市広面土手下41-1  
<http://www.kashiwagi-dental.com/>

**武蔵 哲貞** 医療法人哲風会理事長  
【むさしデンタルオフィス】 ☎018-853-8214  
秋田市保戸野通町4-8 1F  
<http://www.musashi-dent.jp/>  
【ちづ歯科クリニック】 ☎018-875-2801  
南秋田郡八郎潟町川崎字屋寝233-1  
<http://www.chizu-shika.com/>