

歯のかから版

大船渡市

2023年11月号 No. 78

発行：令和5年11月20日

人生100年時代

《問題》

統計を取り始めた昭和38年の
100歳以上の高齢者の数は何人か？

- ① 約1500人
- ② 約150人
- ③ 約15人

◆ヒント 現在は約600倍に増加 答えは最後に

毎年、9月の敬老の日に合わせて、全国の100歳以上の高齢者の数が発表されます。53年連続で増加し続け、今年も過去最多の9万2139人と厚生労働省から発表されました。そのうち女性が約88%を占めています。

平均寿命は、女性と男性とではだいたい6歳ほどの開きがあり、女性の方が長生きしていることがわかります。高寿命化だけではなく、自立して生活できる「健康寿命」の延伸が願いであり、大きな課題となっています。

健康寿命を延ばすには、歯・口の健康が大切！

80歳以上の方の平均年間医療費の比較

〈奥州市国保まごころ病院の調査〉

	健康な歯が20本以上	健康な歯が20本以下
医科の医療費	27万4千円	35万1千円
歯科の医療費	3万8千円	1万4千円
合 計	31万2千円	36万5千円
	【8020達成者】	

8020達成者(歯が健康な方)は、達成できなかった方と比べ、年間医療費が約5万円低い。これは他の調査でも同じような結果が出ており、歯・口が健康な方は、全身も健康であることが示されている。

高齢者の根っこのむし歯の原因は?!

むし歯の原因は?? と問われれば、

**まず第一に
むし歯菌です。**



むし歯菌が糖분을「エサ」にして酸を出すことから
むし歯が始まることはご存知のとおりです。

ところが、高齢者等で歯茎が下がって歯根が露出した場合は、ちょっと事情が違ふことがこのほど究明されました。東北大学歯学研究科口腔生化学の高橋教授らによると、歯の中に元から存在するタンパク質分解酵素が進行に関係しているようです。歯の根っこが露出して食事や飲み物に含まれる弱い酸にさらされることで酵素が元気になり、歯自身を壊す力が増していくというのです。つまり露出した根っこは、むし歯菌を少なくしても、むし歯が進行してしまうことがある、ということです。



小児や成人のむし歯の進行を抑えるフッ化ジアンミン銀は根面う蝕にも効果があり、これ以外に、お茶に含まれるカテキンやクロルヘキシジン、水酸化カルシウムといった物質も効くことが確かめられました。しかし実際に使用すると、フッ化ジアンミン銀は塗布した歯が黒く変色するので使用できる場所が限られますし、他の物質は直接、歯に使用することが困難です。カテキンは有効ですが、お茶を飲んでも歯の根っこに届くとは限らないうえ、だ液を薄めてしまうので、それだけで根面う蝕を予防できるわけではないようです。今のところ有効な薬が無いので、酵素を元気にさせないように、長時間の飲食を避けることが最も大切だと思われます。「止めると歯に良い5つの習慣」も御覧ください。

止めると歯に良い

5

つ

の

習

慣

「体に良い5つの習慣」のようなタイトルは雑誌等で、しばしば目にしますが、多くの方々にとって、新しいことを加えるのは比較的容易なようですが、習慣になっていることが体に良くないとしても、それを止めるのは難しいですね。歯や口腔の健康についても同様のことが言えるようです。

以下、そのような習慣について解説いたします。

1 間食の回数が多い

むし歯菌や歯周病菌は飲食物の糖分を代謝して酸を出しますので、飲食するとお口の中はすぐに酸性に傾き、歯の表面が溶けやすくなります。通常は唾液によって中和されて実際に歯が溶けだしてしまうことはないのですが、量の多少に関わらず、頻繁に飲食すると、酸性になっている時間が長くなり、ついには溶けてしまうのです。



2 寝る前の飲食

飲食をすると歯の表面が溶けやすくなることは①と同じですが、就寝中は唾液が少なくなるので、中和されにくくなり、歯の表面が溶けやすくなります。

また、糖分が停滞するため、むし歯菌の働きが活発になり、むし歯の発生につながります。



3 よく噛まない、または噛まなくてもよい食事が多い、歯に停滞しやすい食べ物が多い

よく噛むことは健康にとって多くの利点があります。(歯のかわら版2022年6月号にて詳しく解説いたしました。)

むし歯の予防の面では、唾液の分泌がさかなくなり、歯に汚れが停滞しにくくなります。



4 酸性の飲み物が多い

糖分が入った飲み物やアルコール性飲料は、多くが酸性であり、歯の表面を溶かしてしまいます。



5 喫煙

2023年6月号で解説いたしましたが、喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病が悪化しやすく、むし歯も多い傾向にあります。



歯と口の健康状態（自分の歯の数）と死亡との関連が明らかに

東京医科歯科大学の研究グループが東北大学、千葉大学、ボストン大学、国立保健医療科学院と共同で研究し、学会で発表しました。新聞でも紹介されました。

これまでも、「歯の数と医療費」、「歯の数と介護度」、「歯の数と入院日数」など、歯・口の健康状態と単一の健康状態との関連の研究がありました。この研究は、「死亡率」・「身体的機能障害リスクの低減」・「知的能力の維持」・「外出頻度」・「食生活の改善」などを網羅的に検証した研究です。

結果から言えることは、自分の歯が20本以上ある場合に比べて20本以下になると、死亡率が高くなったり、知的活動が低下したり、外出頻度が減ったり、野菜や果物の摂取が減ったりしますが、**入れ歯等の治療をして口の機能を回復することにより、その悪化を軽減できることがわかりました。**

残念なことに自分の歯が無くなったとしても、しっかりと入れ歯等の治療をして口の機能を維持することが、死亡リスクの軽減につながります。



	6年後の死亡リスク
自分の歯が20本以上	<基準>
自分の歯が10～19本で入れ歯等を使っている	10%増加
自分の歯が0～9本で入れ歯等を使っている	26%増加
自分の歯が10～19本で入れ歯等を使っていない	16%増加
自分の歯が0～9本で入れ歯等を使っていない	33%増加

クイズの答え：正解は「②約150人」です。

編集後記

新型コロナウイルス感染症の対応が5月から変わり、日常生活もコロナ前に戻りつつあります。市内では、5類変更後も感染数が高まりましたが、夏が過ぎて感染状況も落ち着いてきているようです。マスク生活が習慣となり、5類変更後もマスクをつけている方が多くみられます。歯の治療中は、マスクで隠したいこともあります。治療中であればいいのですが、治療しないで放置すると歯は、ますます悪くなり、早期に歯を失うことになります。健康寿命を延ばすために歯を大切にしましょう。

発行 大船渡市

■歯科診療所 TEL & FAX 42-3228

■保健福祉部健康推進課 TEL 27-1581

編集 大船渡歯科医師団