

News ウェルネス

**No.142**

ウェルネス小畑歯科医院

子どもの歯を守る会

会報 1998年2月創刊

〒640-8401

和歌山市福島324-1

☎073-455-9874

<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

健康寿命とお口の健康 ①

はじめに

歯科衛生士とブラッシングの組み合わせ（口腔ケア）を中心とした健康管理型歯科診療所。今年から24年目を迎えますが、開始後20年を節目として、どの程度みなさんのお役に立っているかを知るために、10年以上継続的に口腔ケアに通院している患者さん134名のカルテ調査を行いました。134名の患者さんの平均は、54歳から口腔ケアを始め、調査時点で70歳になっていました。またその間に2.1本歯を失っていました。しかし、全国平均はもちろんこと、大学病院で同様の口腔ケアを受けている人たちよりもたくさん歯が残っていることがわかりました（詳細は昨年の本紙で紹介済み）。それではたくさん残った自分の歯、超高齢社会でどのように役立つのか、近年の研究をもとに具体的にご紹介します。

当時から定期的に口腔ケアを受けている人は、そうでない人と比べて①失う歯が少ない、②長寿で要介護になりにくい、③歯科医療費は年間2～3万円多いが

入院医療費を中心に医療費全体が年間32万円ほど少ない、などのことがわかっていました。しかしこれでは歯が健康だからそうなったのか、それとも全身が健康だから歯も健康だったのかよくわかりません。そのため、歯やお口の健康（口腔機能）がどの程度全身の健康に関係しているかを調べる研究、つまり口腔機能と全身の健康のどちらが先かを調べる大規模な疫学研究がおこなわれました。中でも歯やお口の健康（口腔機能）がその後の認知症や転倒・骨折などの要介護状態のリスクを高める、つまり「口腔機能の悪化が要介護状態を引き起こす」関係が明らかになってきました。逆に言えば、「お口の健康状態を良好にすることで、認知症や転倒・骨折のリスクを下げて、要介護状態を予防できる」とも考えられます。今回は、お口の健康管理から健康長寿に貢献できる可能性についてご紹介します。

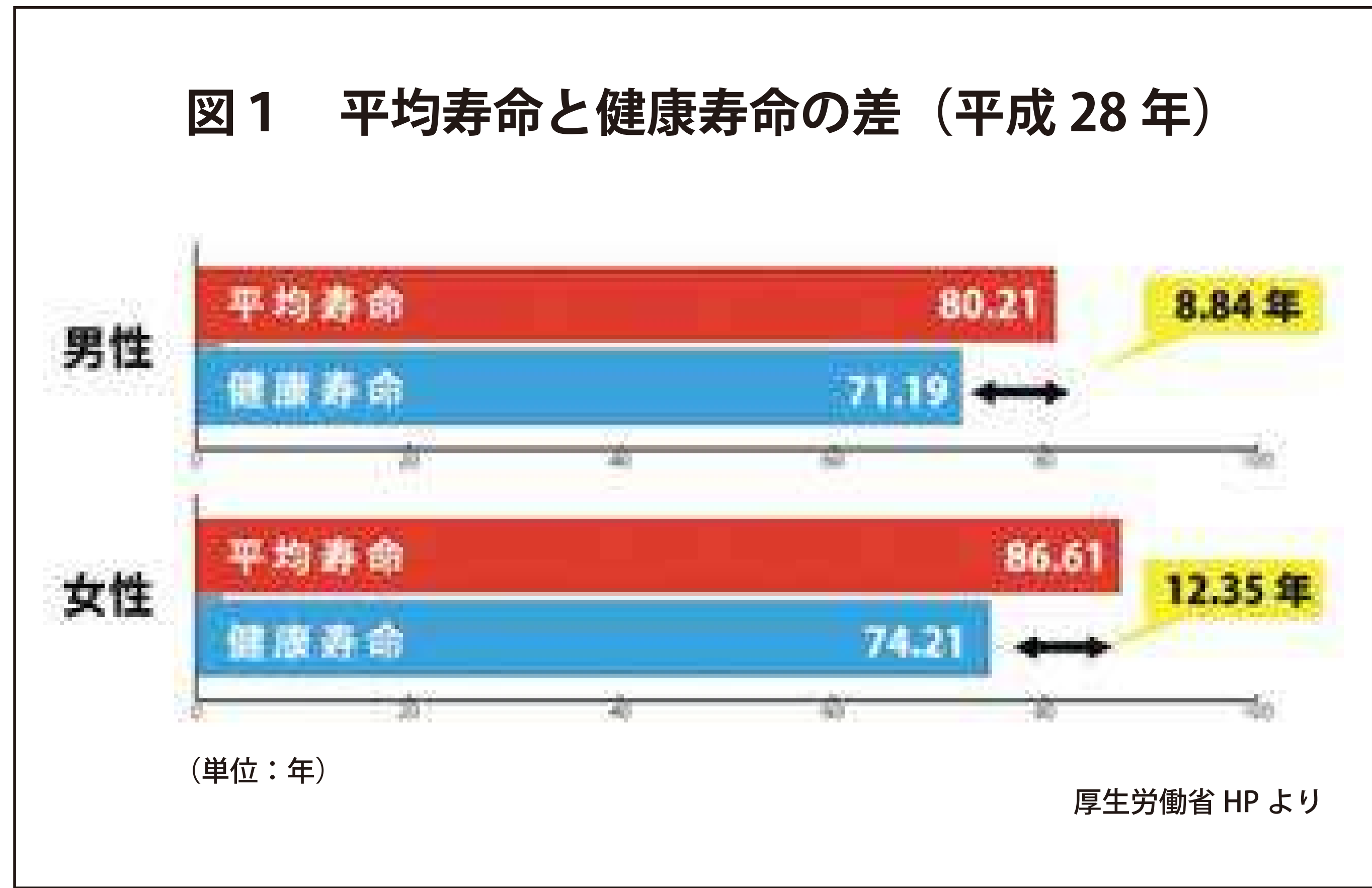
「健康寿命」ってご存じですか？

日本人の平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳（平成28年）と世界でもトップクラスです。喜ばしいことですが高齢になるほど老化や病気のため、介護や入院を余儀なくされ、若いころのように自分らしく過ごすことがむずかしくなってきます。

「長命だったけど最後の数年間はベッドに寝てるだけで、認知症もどんどん進んでいった」。または「この前まで山に登ったり旅行したりと元気だったのに、今朝起こしにいたら冷たくなっていた」。さて、自分の最期を考えた時どちらを選びますか？ 誰しもが後者を選ぶでしょう。こんな亡くなり方（ピンピンコロリ）が理想です。診療室に来院する患者さんと時々そ



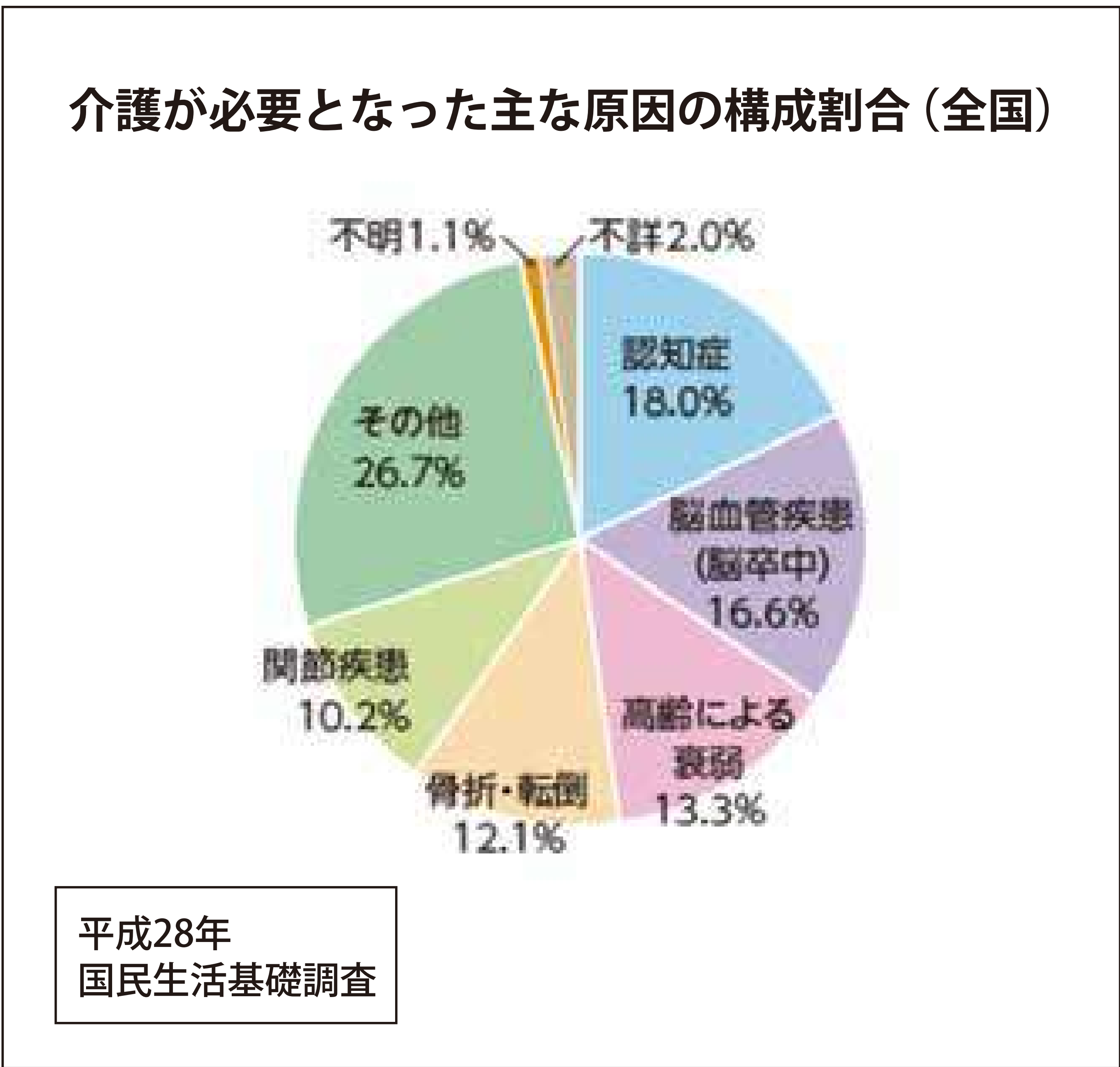
んな話をしますが、ほとんどみなさん同じ考えです。つまり、「最後の最後まで自分らしく元気に過ごし、他人のお世話にならず、苦しまず、眠るように死にたい」とのことです。このような最期があるとするなら、90歳でも100歳でも長生きは怖くないし、挑戦したいと思います。その反対に長生きしても「何年間も介護状態で他人にお世話になるのは心苦しい」と考えるでしょう。死亡時の年齢がその人の寿命ですが、健康で自分らしく過ごせていた年齢を「健康寿命」といいます。つまり、死亡時年齢（平均寿命）と健康寿命にあまり差がないと、亡くなる直前まで健康に過ごしていたということになり、反対に死亡時年齢より健康寿命が10年短い場合は介護される状態が10年続いたということです。誰しもが健康で天寿を全うし、要介護状態を回避したいと思うのは当然ですが、平成28年の厚労省の調査によれば、日本人の男性は最後の約9年、女性は約12年も要介護状態で過ごしていることが分かりました(図1)。



介護の原因ランキング

平成28年の調査によれば介護が必要となった主な原因は、「認知症」が18.0%と最も多く、次いで、「脳血管疾患（脳卒中）」16.6%、「高齢による衰弱」13.3%、「骨折・転倒」12.1%となっています。このランキングは、平成22年から平成25年にかけて順位変動があり、長年不動のトップであった脳血管疾患（脳卒中）を破り、堂々の一位となりました。また、5位の転倒・骨折も関節疾患を上回り4位になりました。実はこのふたつの原因（認知症と転倒・骨折）は

近年の研究で、お口の健康と密接に関係していることがわかってきました。



要介護とお口の健康

要介護の人のお口の健康状態は、自立して生活している人よりも良くないことは以前から知られていました。その主な理由は、要介護になるとブラッシングなどのお口の手入れが自分でできなくなり、むし菌や歯周病が悪化して歯を失ってしまうからだと考えられていました。もちろん今でもそういう部分はあるですが、近年の研究で注目されているのは、お口の健康状態がその後の認知症や転倒・骨折などの要介護のリスクを高めることがわかってきました。つまり「お口の健康状態の悪化が要介護を引き起こす」ということです。これは逆に「お口の健康状態を良好にすることで、認知症発症や転倒・骨折などのリスクを下げて、要介護となるのを予防することができる」とも考えられます。また、1990年代から様々な調査研究でお口と全身の健康の関係が報告されるようになりました。特に歯周病が糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、低体重児出産などのリスクを高めることが明らかにされました。また、歯数の少ない人は多い人より寿命が短いことも報告されています。歯数や義歯の使用の有無といったお口の中の状態がその後の認知症発症を左右するかどうかについての研究が国内外で行われています。

これから数回にわたり健康寿命とお口の健康シリーズをお届けします。
今回は「お口の健康と認知症の関係」です。(院長)

マスクケースつくりました！

院長のイラスト入りの、当院オリジナル抗菌マスクケースをつくりました。昨年
末より受付もしくはチェアーサイドで無料配布しております。なかなかコロナ感染
がおさまりませんが、手指消毒とマスクを徹底して、自分と自分の回りの大切な人
を守っていききたいですね。

(歯科医師・竹岡亮子)



STAFF column

私の健康習慣



朝食前に簡単なストレッチと体操をするのが私の日課です。まずスタートはこのストレッチポールから。

気持ち良く上に寝ているだけで、骨格の矯正や肩凝り・腰痛などの改善予防、体幹が鍛えられ、リラクゼーションに至るまで期待ができるスグレモノ。

いくつかの動きをしますがラストにはテニスボールも駆使し、固まりがちな膝靱帯を伸ばします。その時

同時に舌で内側から口唇周りをクルクル回し口輪筋も鍛えています（これは「あいうべ体操」の みらいクリニック今井一彰先生もご推奨！）

ポールに乗る前後の背筋の伸びの違いは毎朝驚くところです。ポールをお持ちでない方も動きだけでもいかがでしょうか？ スッキリと一日のスタートが切れること請け合いです。



(歯科衛生士・西川サワコ)



新しい仲間が増えました！

はじめまして。12月からお世話になっております星野佑典と申します。福岡歯科大学卒業後、岡山大学病院を経て小畑歯科で研修させていただきました。地元である和歌山の地域医療に貢献し、一人ひとりへの対応を大切に、また気軽に話しかけてもらえるような歯科医師として患者様に寄り添えるよう日々精進していきますのでよろしくお願いします。



歯科医師・星野 佑典

名字変わりました

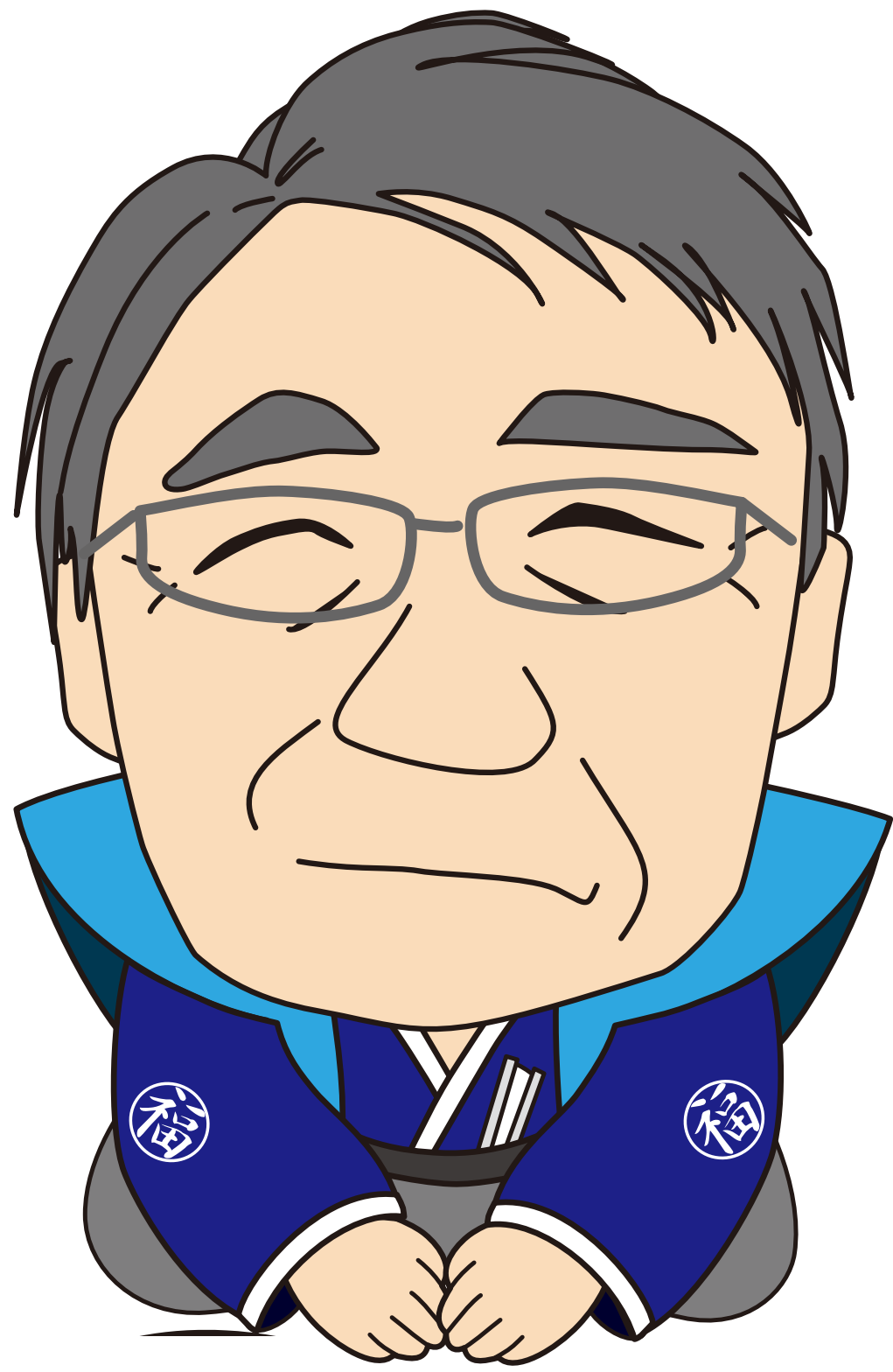
私事ですが、昨年9月に結婚し、苗字が「龍神」から「中畑」となりました。仕事も家庭も大切にしていきます。今後ともよろしくお願いします。

(歯科医師・中畑智裕)



2021

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願い申し上げます。



2021年の目標

夏山に行ける体にする!!

小畑 文也

得意料理を
3つつくる

竹岡 高志

整理整頓

弓場 奈津実

結婚したときの
体重に戻す!

竹岡 亮子

コロナ禍と多忙で
行けなかった四国への
お墓参りに行きたい

岡 雅子

著しい記憶力の
低下と断固として
戦う

西川 サワコ

潔い断捨離

中出 幸

韓国語力向上

湊 愛花

断捨離

森谷 千浦

人脈づくりに
励みます

山東 理沙

1日1万歩あるく

中畑 智裕

筋トレする

星野 佑典

ラジオ体操、
ストレッチの
継続実行

森本 保代

ウォーキングする

太田 香

地球の未来を
守るためエコライフを
心がける

坂本 純子

筋力維持

板垣 嘉美

体力づくりと
親孝行

上田 智恵子

早寝早起き

大平 可恵

小銭貯金で
30万円貯めます!

田村 彩衣

娘たちと
多読にチャレンジ、
継続する

濱端 真優

自分にあった趣味を
見つける

藤本 眞央

写真の整理
(主に子供の)

中野 智子

部屋の片付けをする

永堀 夢乃

英会話の猛勉強

弓場 未紗樹

運動不足解消

西本 春希

