



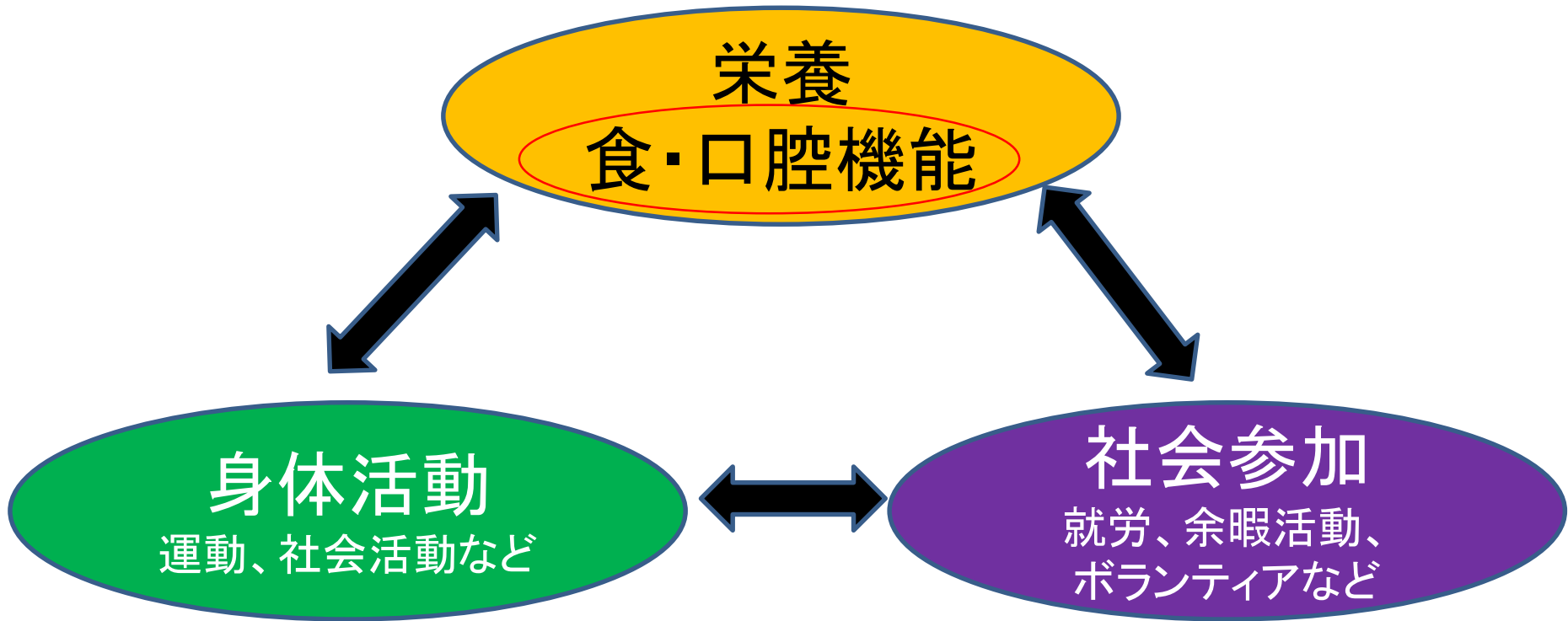
健康寿命延伸シンポジウム

I 歯と口・こころの健康

いいは(歯)を保って いつも笑顔

群馬県健康福祉部保健予防課
群馬県歯科口腔保健支援センター
歯科医長 石田 圭吾

健康長寿のための3つの柱



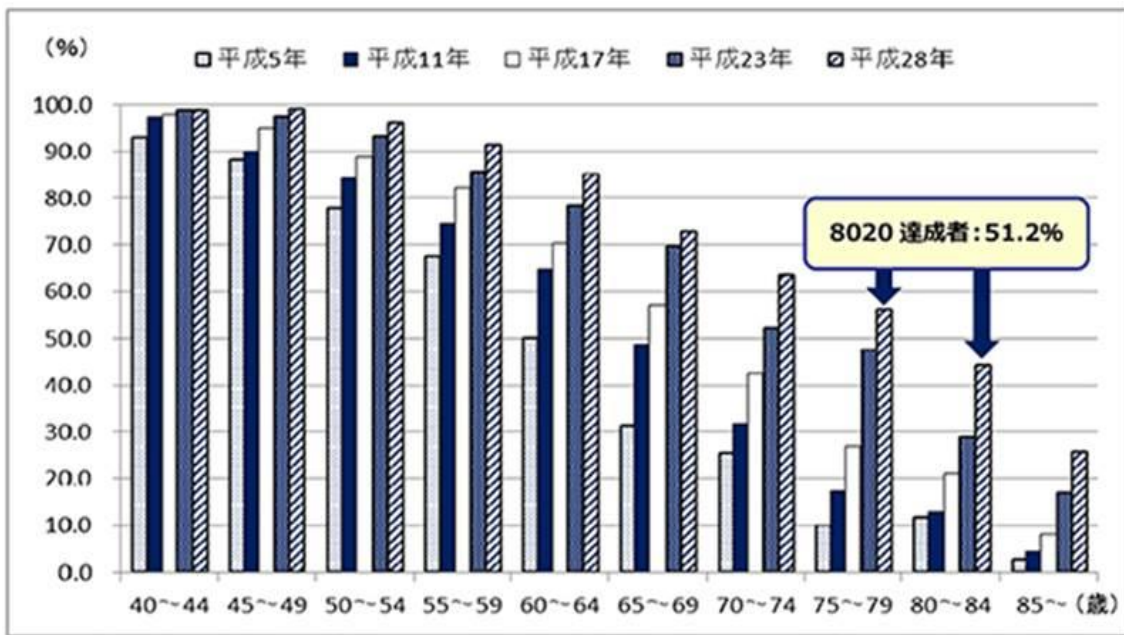
「歯無し」じゃ「話」にならない

- 歯が多い人と少ない人では、最大2.7倍の生命予後の差。
- 義歯の生命予後効果は約1.3倍。

(日本歯科医師会編:健康長寿社会に寄与する歯科医療・口腔保健のエビデンス2015より一部改編)



歯の喪失防止が健康寿命延伸に貢献！
(失っても、補綴によって一定の改善が期待される)



**80歳で20本以上は、
51.2%！（H28）
H23の40.2%から
大幅上昇！**



NEXT 8020へ！

日本歯科医師会では…

オーラル
フレイル

2015年

8020

1989年



「形態」プラス「機能」へ！

オーラル・フレイルとは？

- 歯・口の機能の低下を表す新しい考え方
- 口の中の機能が低下していくと、滑舌が悪くなったり、**食べることが出来ない物が増え、食欲低下**やバランスの良い食事を摂ることが出来ず、噛む力や舌の動き、食べる量が低下し、低栄養、代謝量の低下、サルコペニアを引き起こす要因となり、ひいては要介護状態に陥る。

- ・ムセや食べこぼしが増えた
- ・噛めない食品が増えた
- ・滑舌が低下した

フレイルの定義

フレイルは高齢期に生理的予備機能が低下することで、ストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態で、筋力の低下などによる身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念。

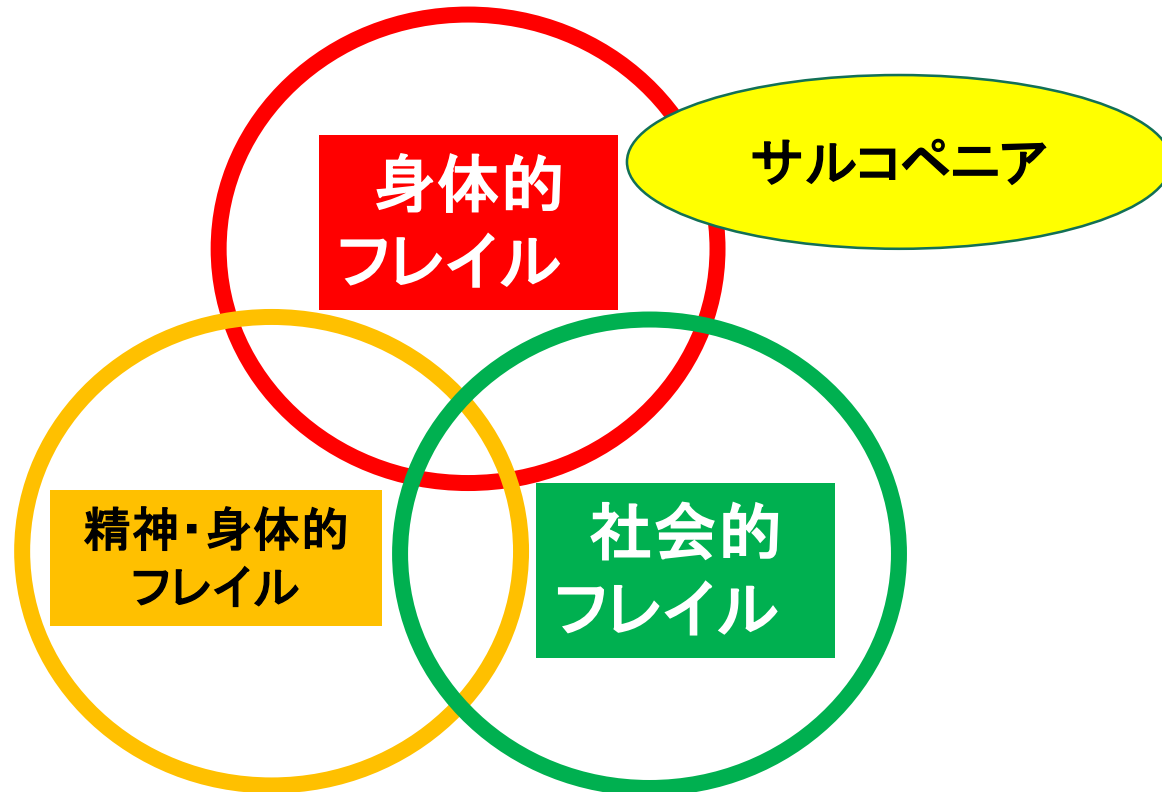
フレイルの状態に至ると、7年間の死亡率が健常な人に比べて**約3倍**、身体的能力の低下が**約2倍**高い。

- (1) 体重減少
- (2) 疲れやすさの自覚
- (3) 日常での活動量低下
- (4) 歩行速度の低下
- (5) 筋力(握力)の低下

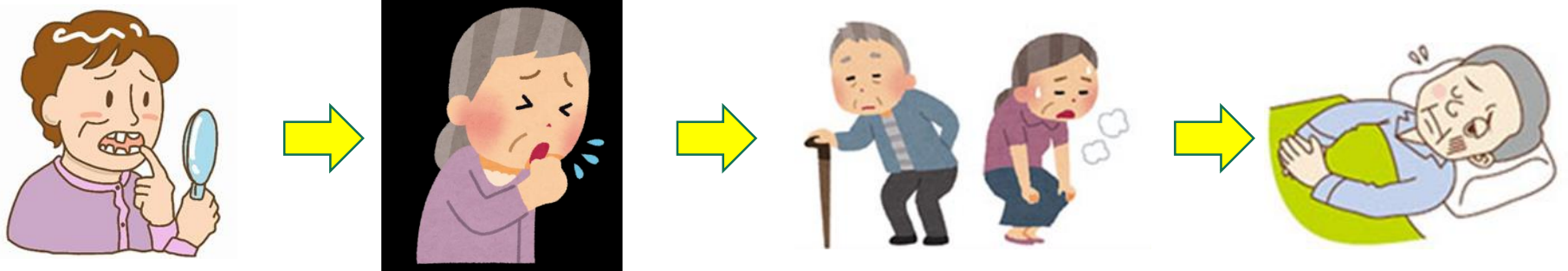


※ **3つ**以上該当で**フレイル**
1,2つ該当で**プレフレイル**

フレイルの多面性

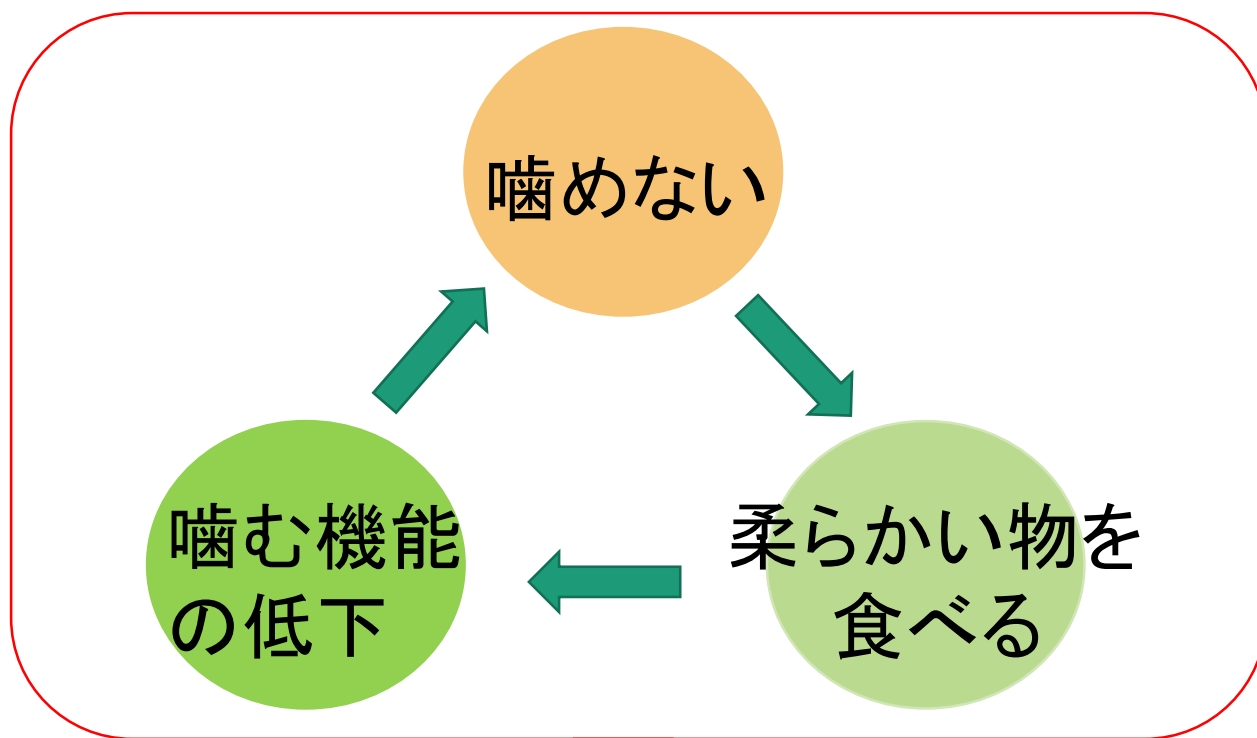


オーラル・フレイル⇒フレイル⇒要介護



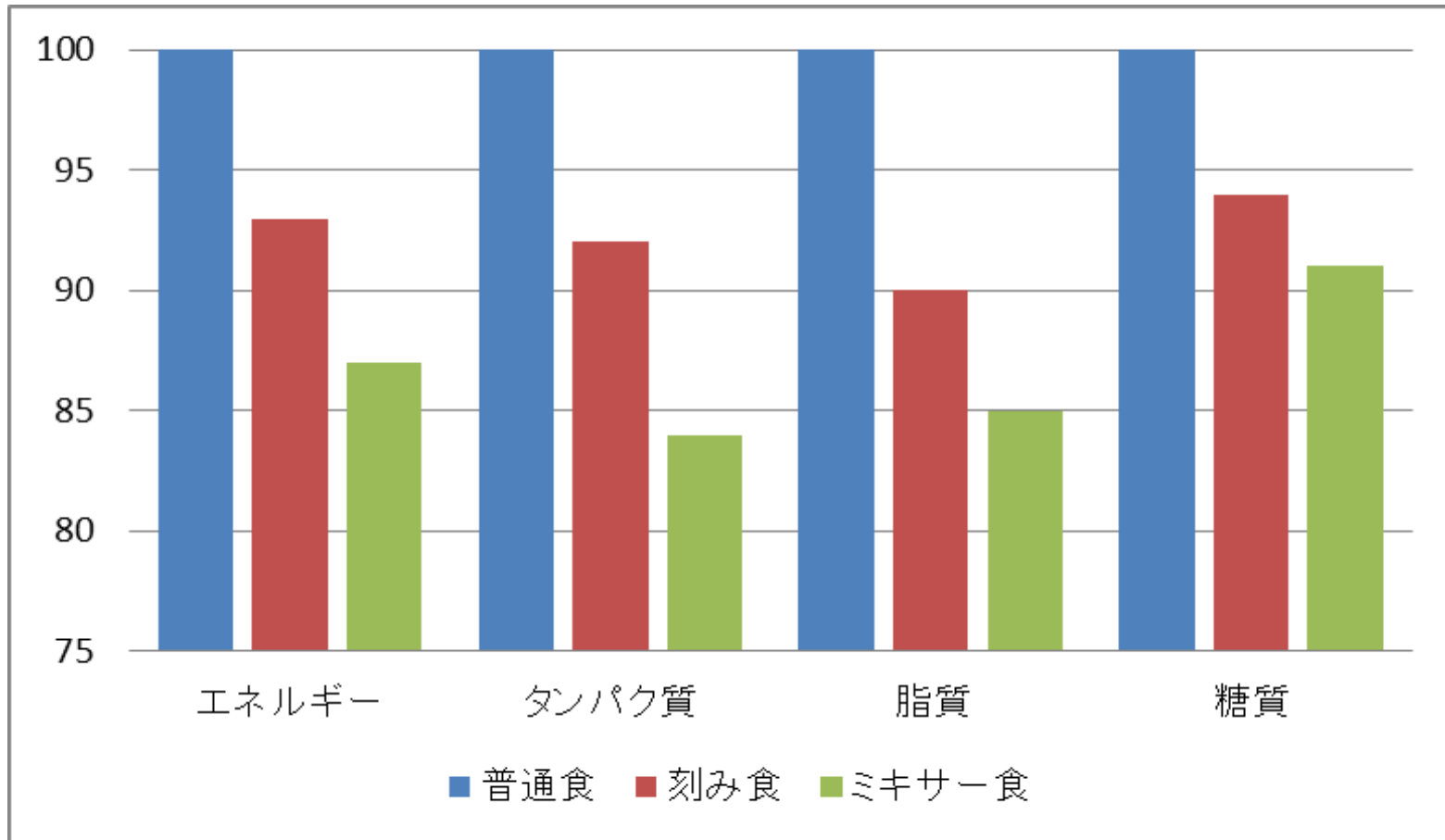
この流れ、どこで止めますか？

機能低下への悪循環



(口腔)機能の低下

食形態によって各種栄養量は低下する(普通食との比較)



口腔機能の低下予防のために

「ささいな」歯・口の機能の低下を軽視しないこと！！



歯周病やむし歯、歯を失ったときに速やかに治療を受ける。
症状の有無に限らず、歯・口の健康状態を歯科医院でチェック！

永久歯の抜歯原因の調査結果

図21. 抜歯の主原因(全体)

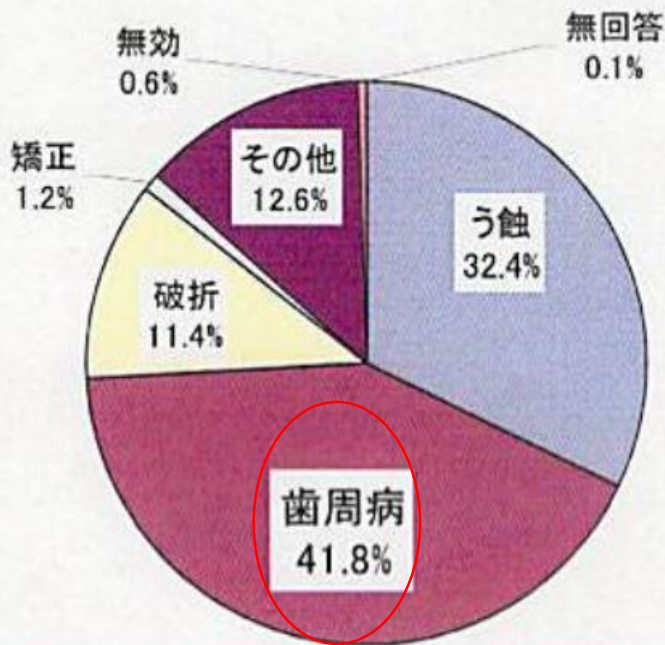
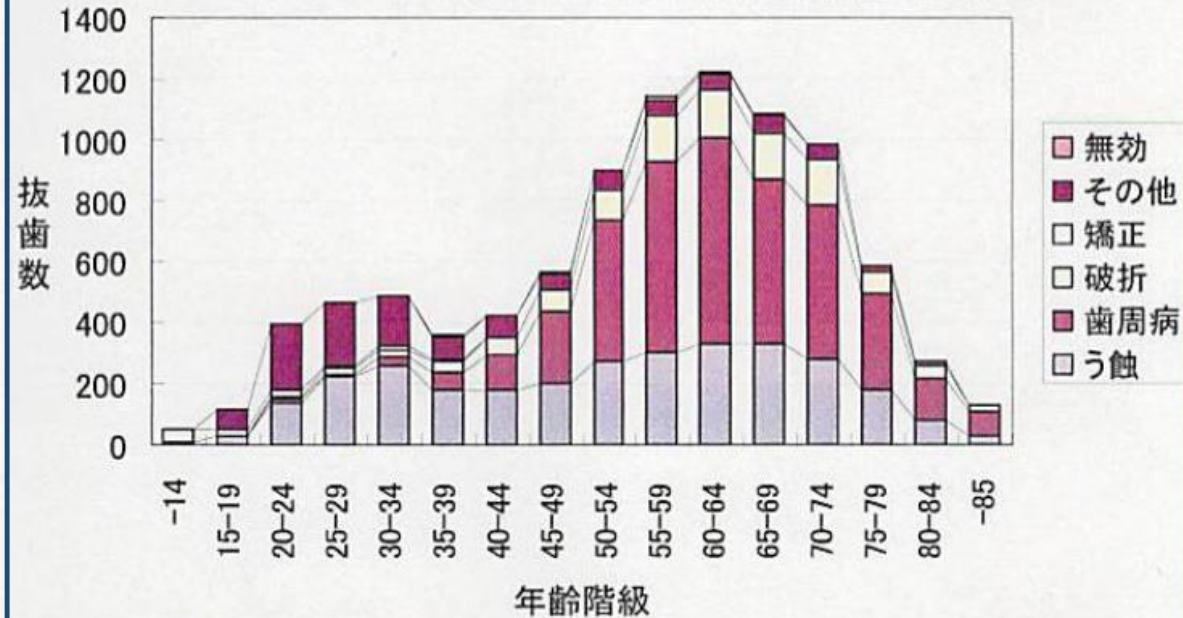


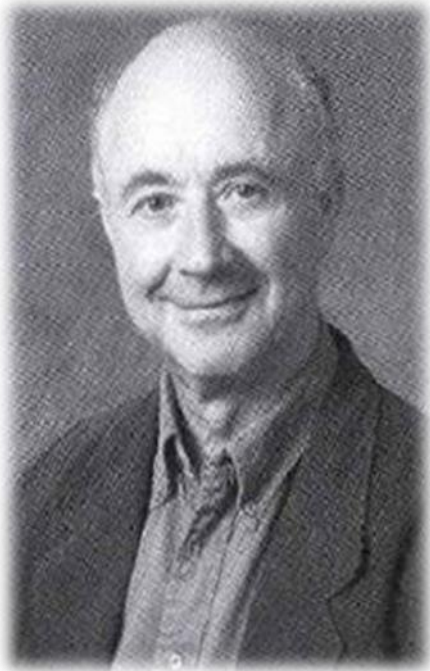
図22. 抜歯の主原因別にみた抜歯数(年齢階級別、実数)



歯周病とは？

- 細菌感染によって引き起こされる**慢性炎症性疾患**。
⇒ 歯の喪失の主原因の他、全身疾患との関連性が示唆されている。
- 世界人口のおよそ15%が、歯の喪失につながる重篤な歯周炎に罹患している。

歯周病の予防には？



Dr. Aubrey Sheiham
(1936～2015)
ロンドン大学名誉教授

口腔の清潔を保つことが、

歯周病を予防、軽減するために

最も効果的な方法である！



Piece of cake !

歯と口の健康づくりを進めるうえでの要点

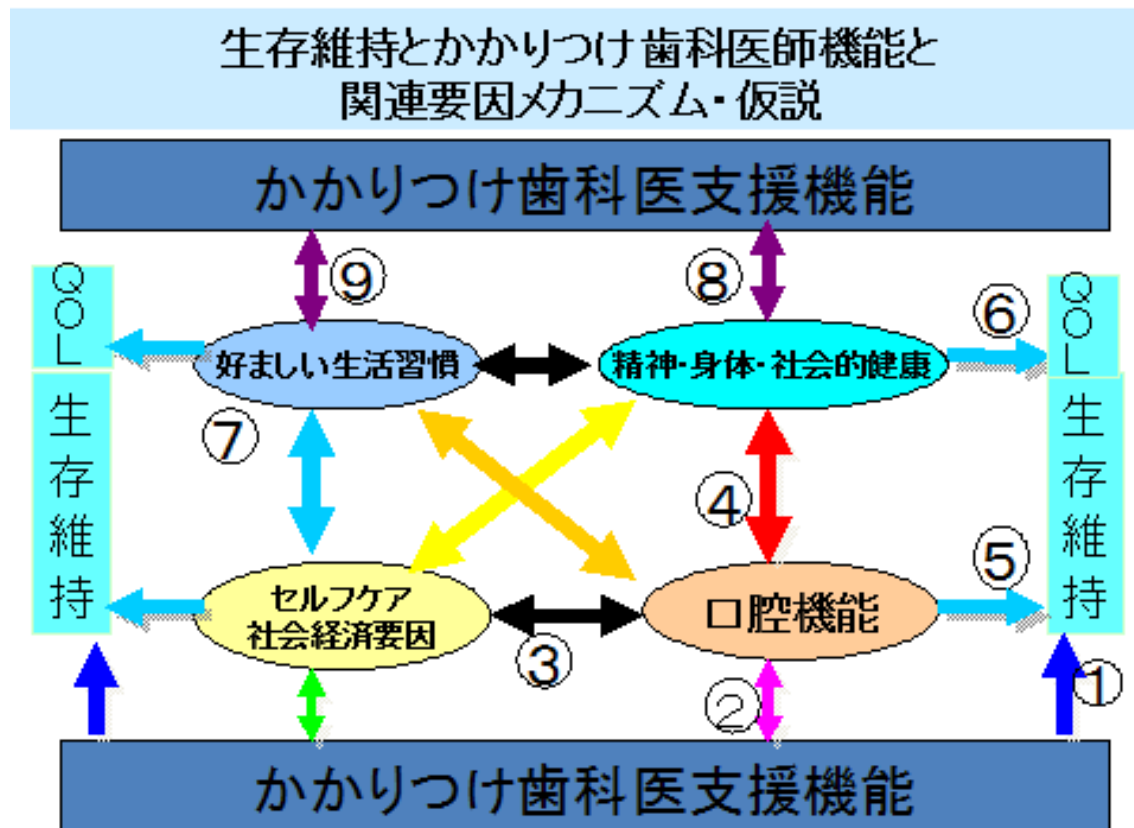
- 口腔衛生、全身の清潔保持そして一般衛生の間には強い関連がある。
- 衛生的な習慣は幼児期に確立する。
- 口腔衛生習慣と一般衛生習慣は性別・社会的立場・環境と関連している。

⇒結論として、口腔も身体も、環境も、
清潔(衛生)には同じ動機が影響する。

かかりつけ歯科がある人は健康長寿！！

・高齢者1.3万人を六年間追跡し、かかりつけ歯科医師がいることで、その後の累積生存率が維持されることを、世界で初めて明確にした。また、要介護度も維持できることから、口腔ケアが健康長寿の維持に寄与することも明確にしている。

(Tanji H et al. American Journal of Medicine and Medical Sciences 2013, 3(6): 156-165)



かかりつけ歯科医？

~~「症状がある時に決まって行く歯医者がある。」~~

症状がなくても、
定期的に歯石除去や歯みがき指導を受けている

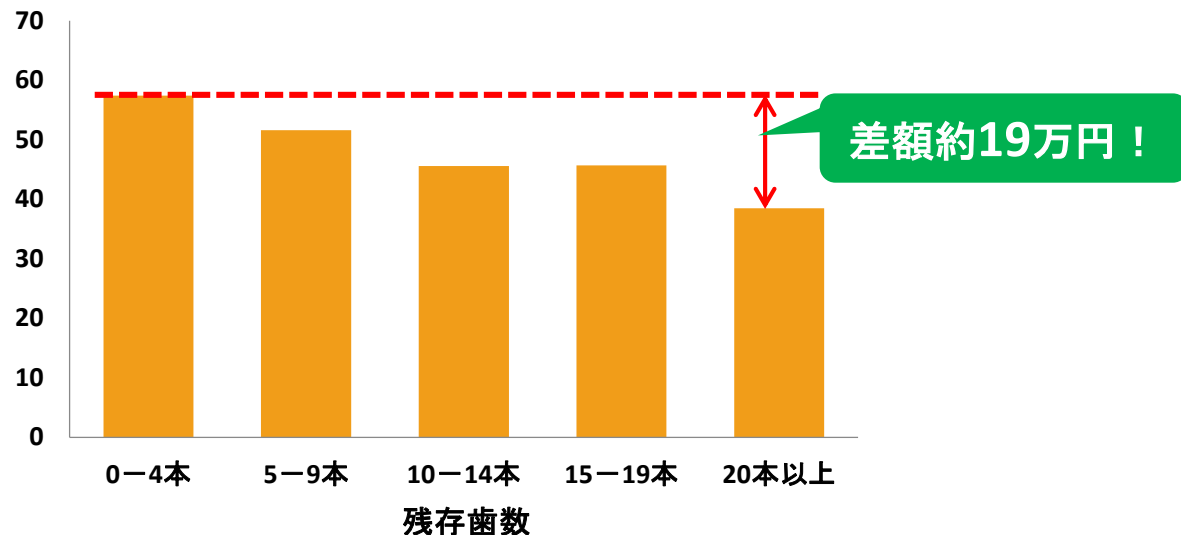
定期清掃

歯・口の健康と医療費との関係(医療費の削減)

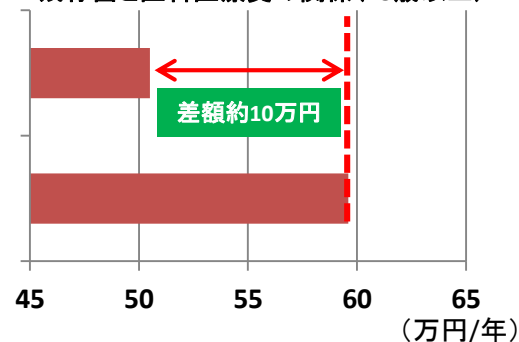
残存歯と医科医療費の関係(40歳以上、約1万7千人対象)

(万円/年)

一人当たりの医科医療費/年



残存歯と医科医療費の関係(75歳以上)



医科医療費は約**1.5倍**

残存歯数「0-4本」の人は 574,316円
残存歯数「20本以上」の人は 385,652円

その他に

医科医療費は約**10万円**の差

歯科受診0回の方は 約47万円
歯科受診3回以上の方は 約37万円

生活習慣病医療費は約**2倍**

歯周病なしの方は 約14万円
歯周病有りの方は 約28万円

参考までに

雑誌「プレジデント」、「健康」の後悔トップ20より

55歳から74歳までの男女1060人にアンケート

1. 歯の定期健診を受ければ良かった
2. スポーツなどで体を鍛えれば良かった
3. 日頃から歩けば良かった
4. 暴飲暴食をしなればよかった
5. 間食を控えれば良かった
6. 頭髪の手入れをすればよかった
7. たばこをやめればよかった
8. ストレスの解消法を見つけておけば良かった
9. よく笑い、くよくよ悩まずに過ごせば良かった
10. 不規則な生活をしなれば良かった