



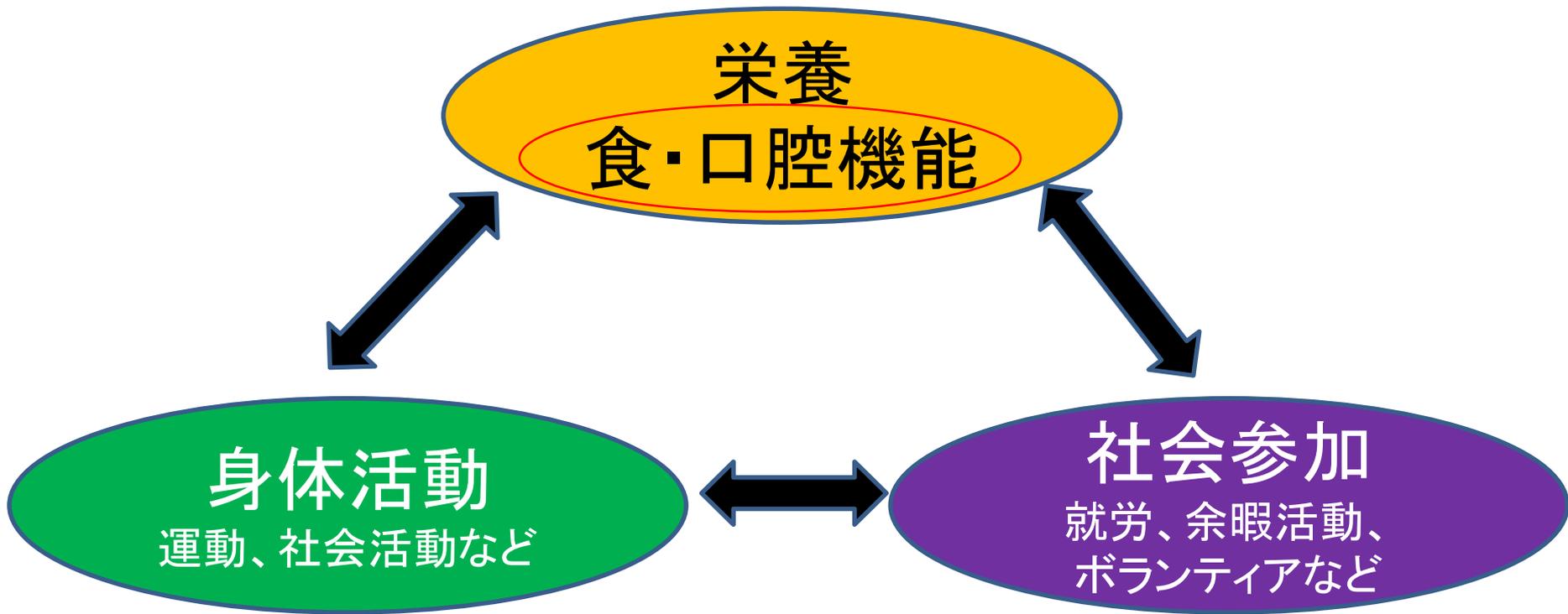
健康寿命延伸シンポジウム

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



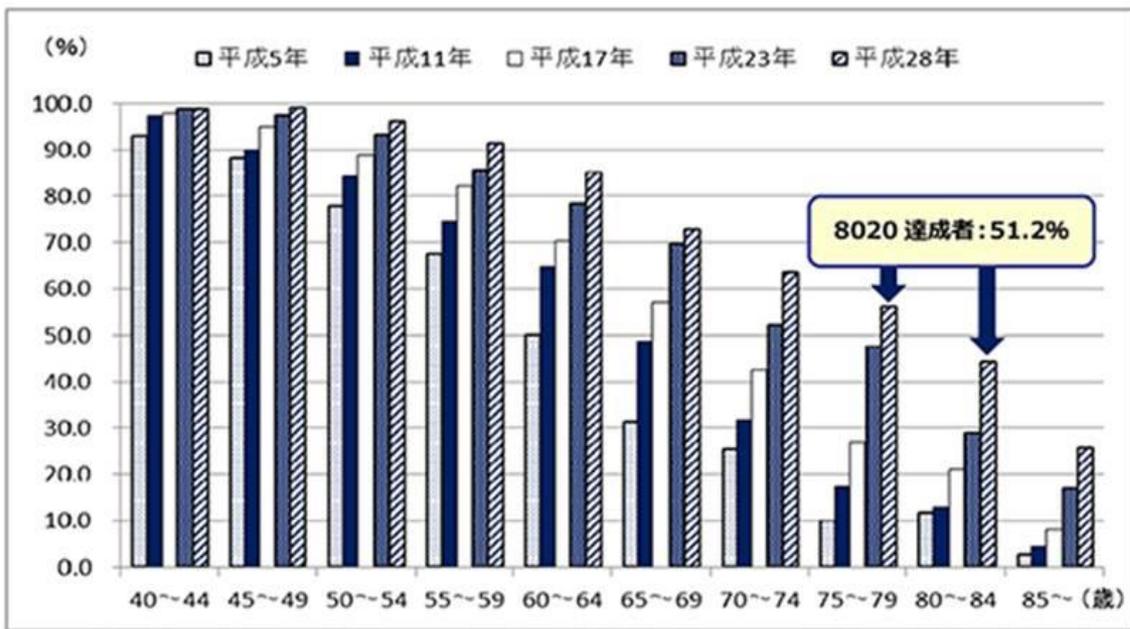
「歯無し」じゃ「話」にならない

- 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。

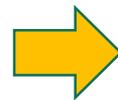
- ・ムセや食べこぼしが増えた
- ・噛めない食品が増えた
- ・滑舌が低下した

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。

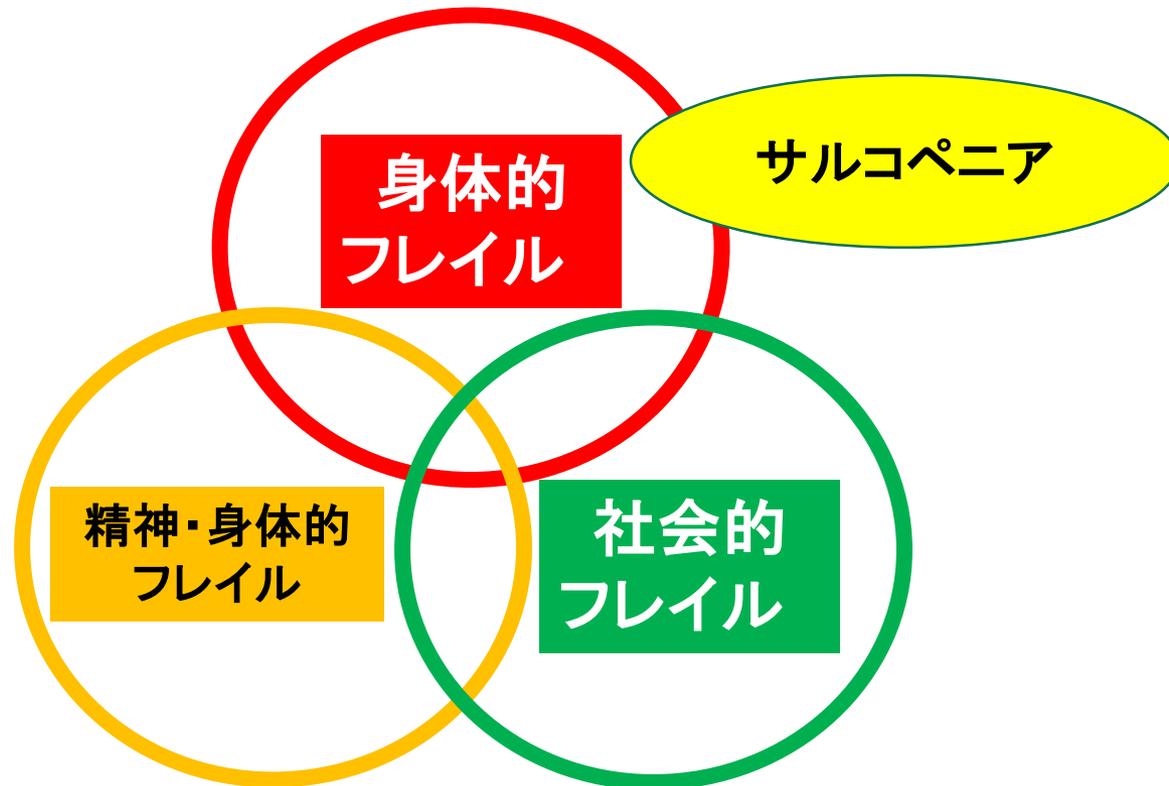
フレイルの状態に至ると、7年間の死亡率が健常な人に比べて**約3倍**、身体的能力の低下が**約2倍**高い。

- (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

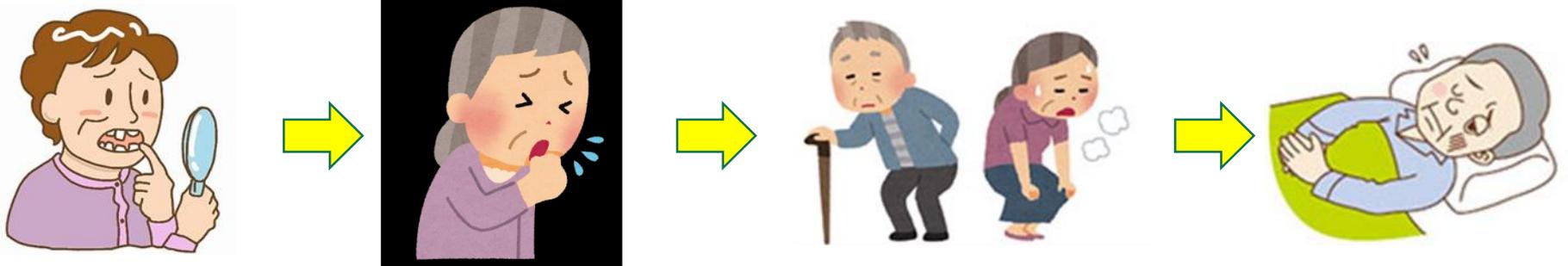


※**3つ**以上該当で**フレイル**
1,2つ該当で**プレフレイル**

フレイルの多面性

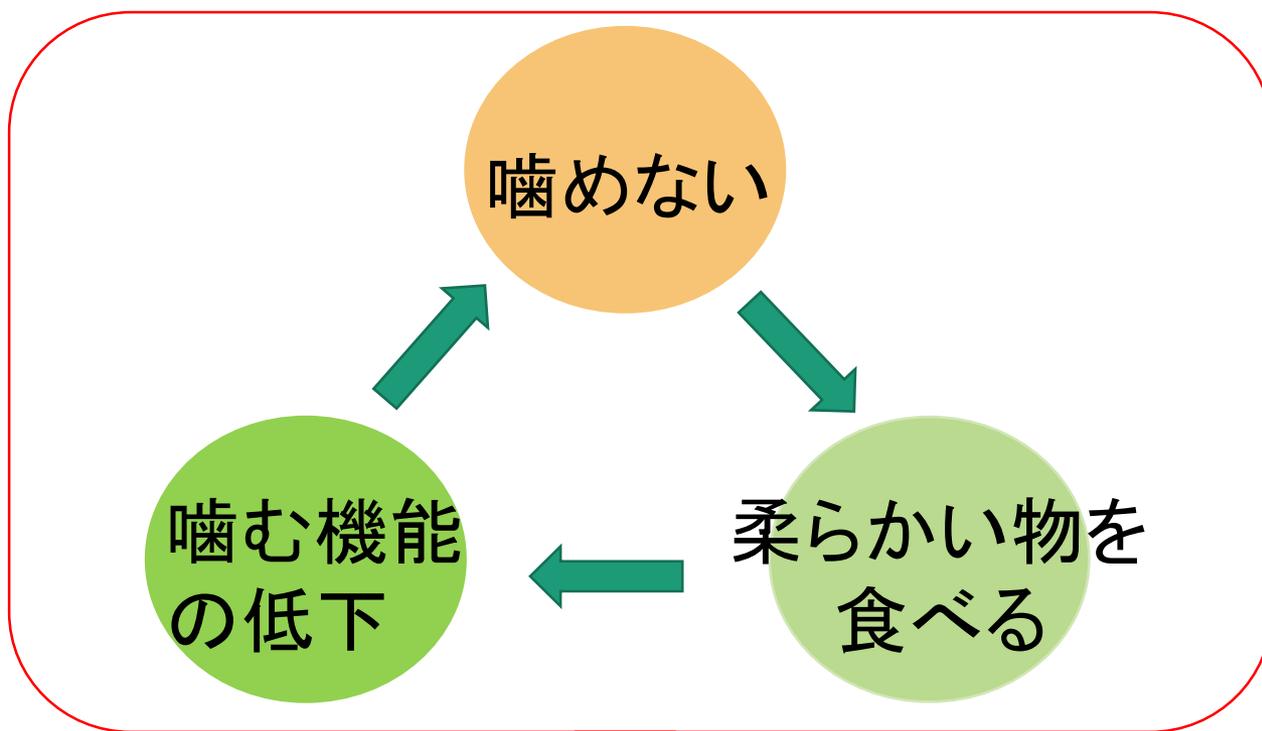


オーラル・フレイル⇒フレイル⇒要介護



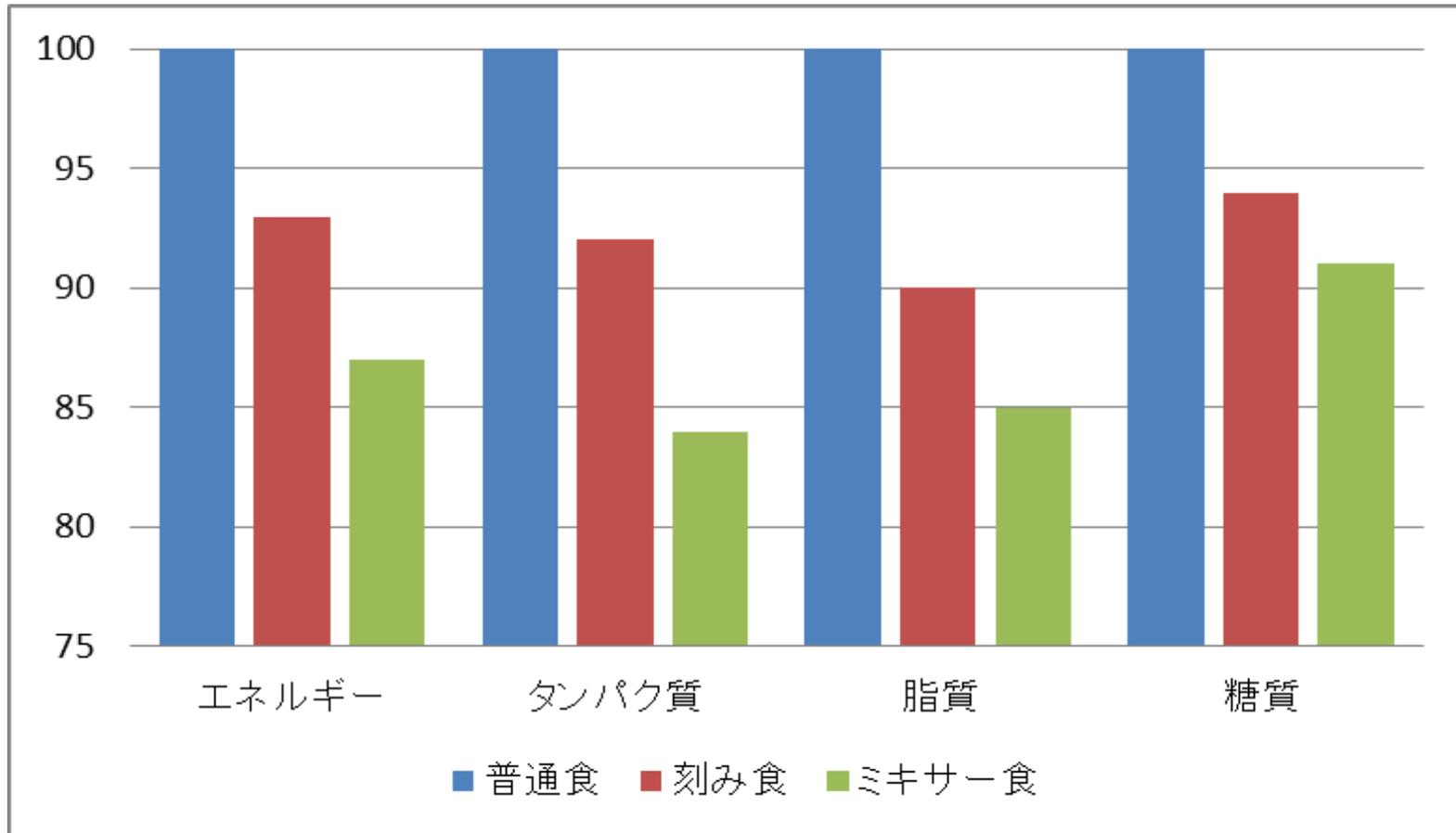
この流れ、どこで止めますか？

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)



(林静子:高齢者の栄養ケアにおける疑問と検証(1)刻み食ミキサー食の落とし穴.臨床栄養,100(2):145,2002より引用改編)

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)

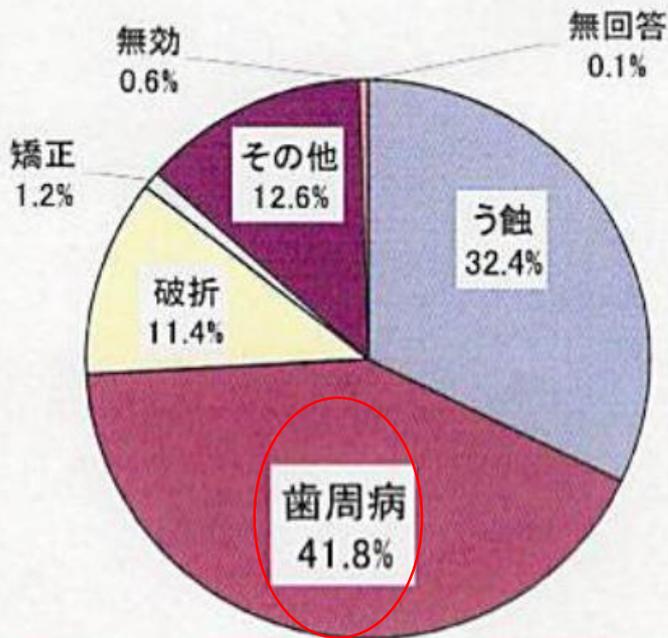
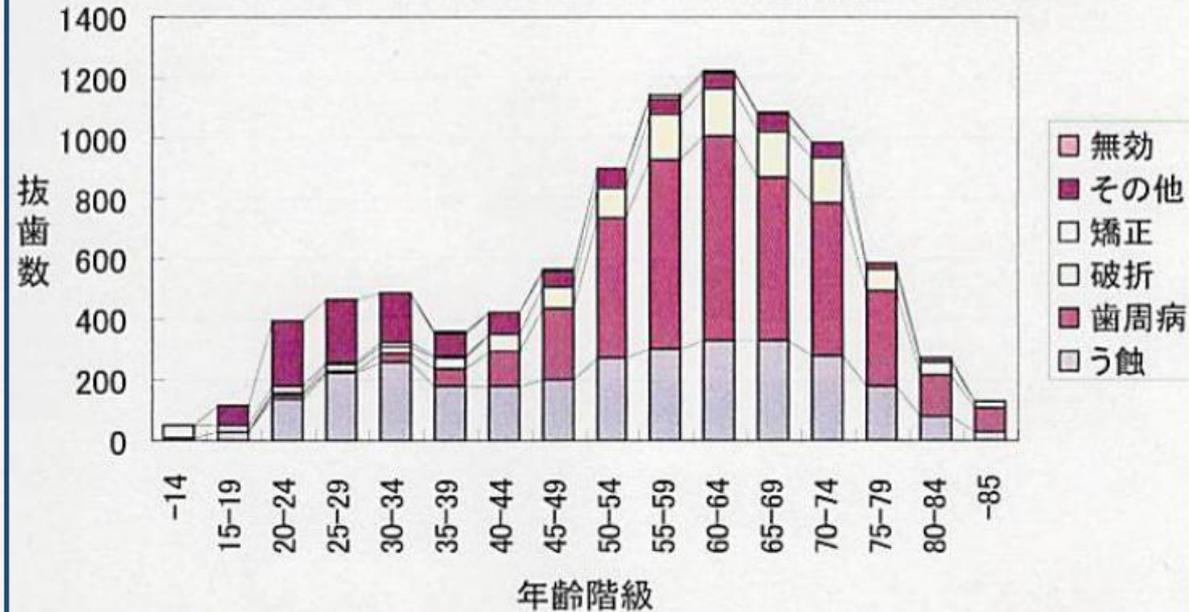


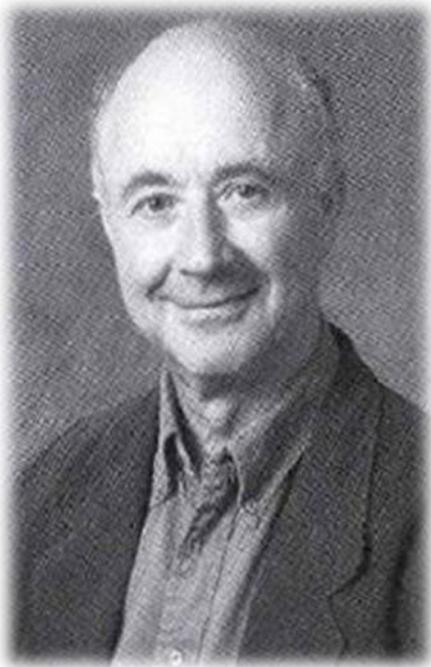
図22. 抜歯の主原因別にみた抜歯数(年齢階級別、実数)



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

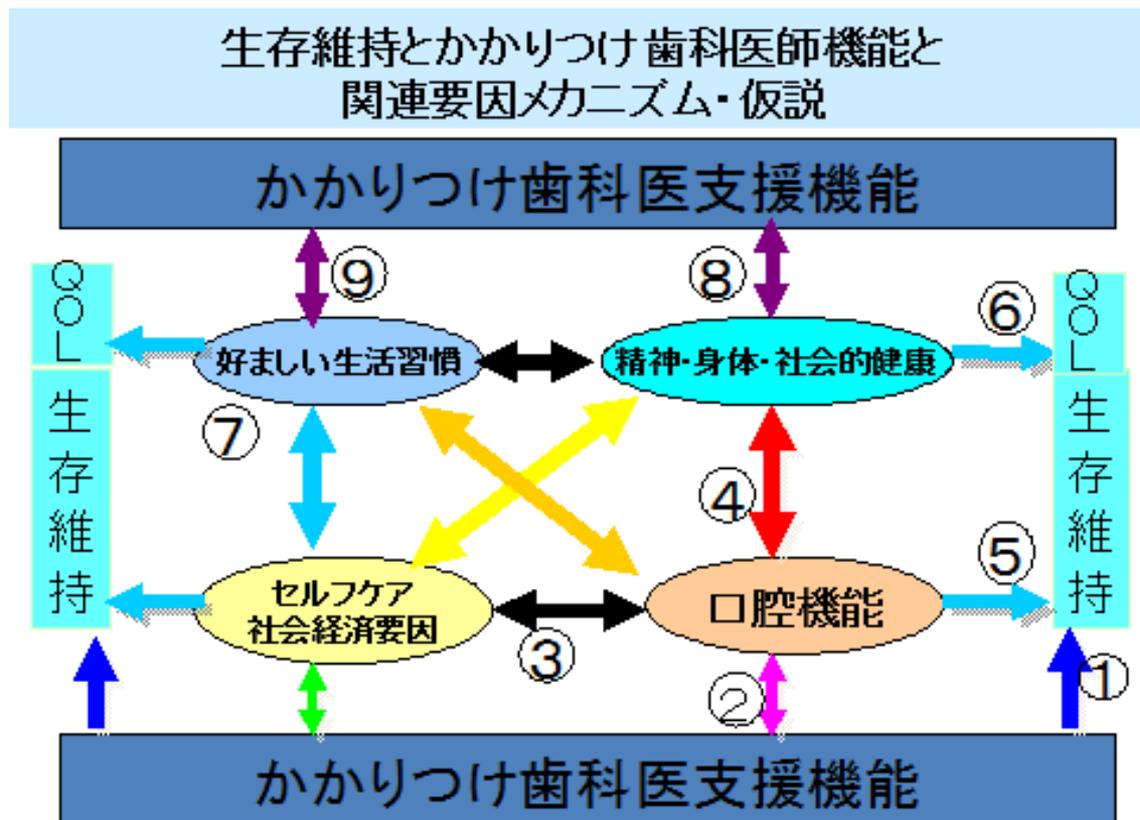
- 口腔衛生、全身の清潔保持そして一般衛生の間には強い関連がある。
- 衛生的な習慣は幼児期に確立する。
- 口腔衛生習慣と一般衛生習慣は性別・社会的立場・環境と関連している。

⇒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

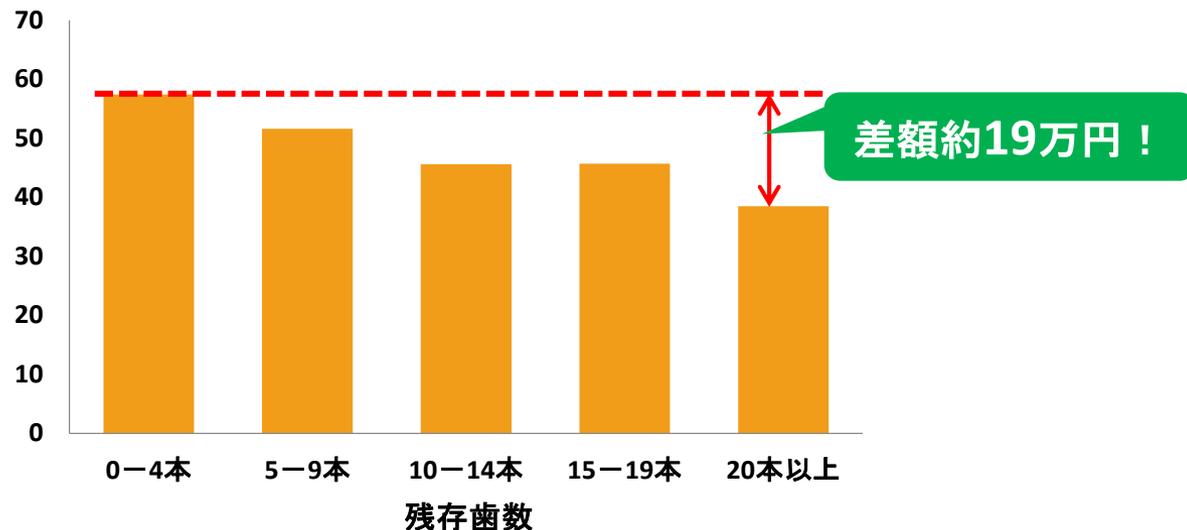
定期清掃

歯・口の健康と医療費との関係(医療費の削減)

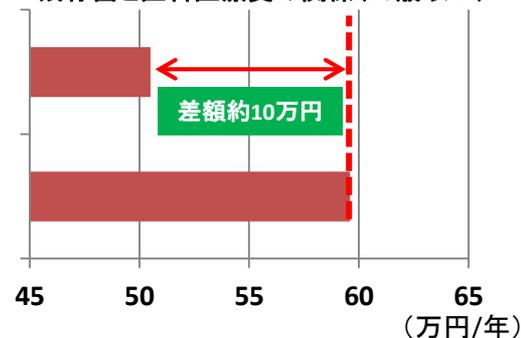
残存歯と医科医療費の関係(40歳以上、約1万7千人対象)

(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