

13. 歯の本数と認知症の関連

お口の健康は、食生活やコミュニケーションを良好に保つために重要です。食生活にほぼ満足するためには20本以上の歯を保つことが必要とされており、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020(ハチマルニイマル)運動は広く一般の方々に知られています。近年、お口の健康と全身の健康との関係についての研究は着実な進歩をみせており、その中でも歯の喪失は、世界的な健康問題の一つである認知症の発症に関わることが国内外の研究で指摘されています。

そこで、平成19年度の久山町健診を受診された60歳以上の皆さまを5年間追跡した成績を用いて、歯の本数と認知症発症の関係を調べました。その結果、自分の歯が少ない人ほど認知症の発症リスクが増加することがわかりました(図1)。このように、歯の喪

失を予防し多くの歯を残すことは認知症予防の観点からも重要であると考えられます。

さて、久山町では平成19年より住民の歯科健診を開始しました。そこで、久山町住民の方々において20本以上の歯を保っている人の割合がこの10年間でどのように変化したかを調べたところ、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代、80歳以上のすべての年代で20本以上の歯を保っている人の割合が増加していました(図2)。

認知症予防はもちろん、生涯にわたって楽しく食事ができるように、歯の喪失の最大の原因である歯周病とむし歯を予防し、自分の歯を1本でも多く残していけるよう毎日のお口のケアと歯科医院での定期的な健診を心がけましょう。

図1. 歯の本数と認知症発症のリスク

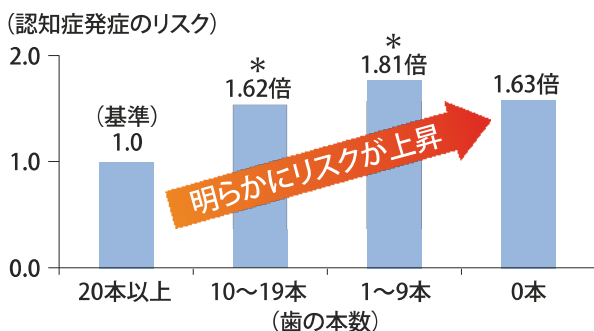
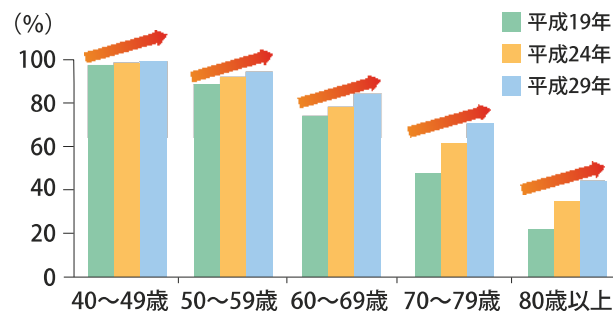


図2. 20本以上の歯を保っている人の割合の年代別推移



14. メタボリックシンドロームと歯周病

メタボリックシンドロームという言葉をよく耳にすると、肥満や高血圧、高血糖、脂質代謝異常の要素を複数合わせ持つメタボリックシンドロームになると、さまざまな生活習慣病にかかりやすいことから、健診によってメタボリックシンドロームを早期に発見し、改善することが重要だと言われています。

ところで、久山町の生活習慣病予防健診の結果から、メタボリックシンドロームがある人はメタボリックシンドロームでない人に比べて歯周病(歯槽のうろ)になっている人の割合が多いことがわかってきました。その関連性は女性に顕著に見られ、男性では女性ほどはっきりとした関係はみられませんでした。その

原因としては、男性の高い喫煙率が考えられます。喫煙は、歯周病の重要な危険因子ですが、実際に、男性は女性に比べて歯周病の人が多い結果でした。

歯周病は自覚症状が乏しい病気ですが、進行すると歯を失う原因にもなります。健診でメタボリックシンドロームを指摘された方は、歯ぐきの健康状態も定期的にチェックしたほうがよいでしょう。また、タバコを吸われる方は、歯ぐきの健康のためにも禁煙されることをお勧めします。

