

## 口は健康のもと Vol.172

### 歯はなぜ大切なのか ～少ないと病気のリスク～

歯が少なくなるとどのような問題が起こるかとお聞きしたら、多分皆さんは『食べ物を噛みづらくなる』と返答されると思います。しかし、ただ食べにくくなるだけの問題なのでしょうか？

ここ数年、食べ物をよく噛めないことで日常生活に支障が生じることがわかってきました。具体的には残っている歯の数が少ない人の方が、歯が多く残っている人に比べて病院に通院や入院する割合が高いことが報告されています。

また、よく噛めなくなると脳の働きが鈍くなり認知症になり易いというショッキングな報告もあります。従って、現在ある歯を1本でもなくなるようにすることが大切です。国が数年おきに行っている実態調査では、口に何か違和感がある程度では歯科医院に行かない人が多いことがわかっています。多くの場合、そのような違和感は、体からの危険信号です。体の病気と同じように、歯も最初から症状が出るのではなく、気がつかないうちに徐々に病気が進行していきます。せっかくの危険信号を見過ごし、歯を抜かなければならなくなることも少なくありません。

健康に日常生活を過ごすためにも歯科医院で定期的にお口の状態を診査してもらうことが大切なのです。



奥羽大学歯学部附属病院

総合歯科 准教授 山田 嘉重