

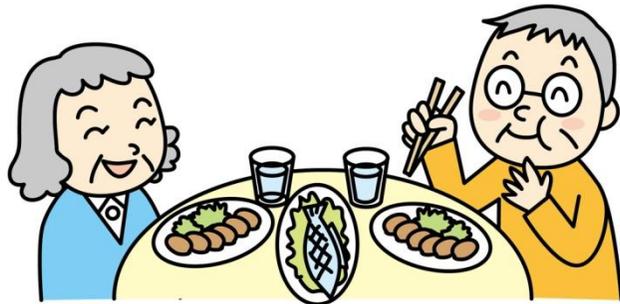
口は健康のもと Vol.197

歯の健康と健康寿命の関係

私たちの寿命は延び続け、今や日本は世界でも類を見ない超高齢社会を迎えています。一方で、自立した生活を送れる期間である「健康寿命」が、男性は約9年、女性は約12年、平均寿命よりも短いことが厚生労働省の調査で分かっています。これは支援や介護を必要とする期間が平均で9～12年あるということを意味します。長い人生をいつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが必要で、現在重要視されてきています。

近年、歯が多く残っている人や歯が少なくても義歯等を入れている人では、歯が少ない人、または義歯を入れていない人と比較して認知症発症や転倒する危険性が低いことがわかってきています。義歯を使用していない場合、歯が20歯以上残っている人や歯が少なくても義歯によりかみ合わせを回復している人と比較して認知症の発症リスクが最大1.9倍になることが示されています。また、保有する歯が19歯以下の人は20歯以上の人と比較して1.2倍要介護認定を受けやすいという結果が出ています。

以上のことから、歯を失わずに保つこと、もしくは失った歯を適切な治療により回復することが全身の健康維持に深く関わっていると言えます。



奥羽大学歯学部附属病院
総合歯科 講師 松本 知生