

## 香川県県民公開講座

### 歯の健康から考える認知症，転倒，要介護状態の予防



山本 龍生

神奈川歯科大学 大学院歯学研究科 社会歯科学講座

日本人の平均寿命は世界のトップレベルです。しかし，自立して生活できる期間（健康寿命）は平均寿命よりも約 10 年短いといわれています。この要介護の期間を短くすること，すなわち要介護状態を予防することが日本の重要な課題となっています。

近年の研究で，歯の健康が健康寿命に関わる可能性が明らかになってきました。要介護となる原因の 16%は認知症です。65 歳以上の日本人住民約 4 千人を 4 年間追跡調査したところ，歯がほとんどなく義歯を使っていない人は，20 本以上の歯がある人に比べて，年齢，治療中の病気，体格，飲酒・運動習慣，所得，物忘れの自覚の影響を除いても，その後の認知症発症リスクが 1.9 倍高いことがわかりました。

歯が少ないにもかかわらず義歯を使わないと生野菜等を食べなくなり，ビタミンなどの不足によって認知症リスクが高まる可能性があります。また，歯を失う過程で歯周病（慢性炎症）が血液を介して脳に影響するかもしれません。義歯を使わずに咀嚼をしなくなることで，脳への刺激が少なくなる可能性もあります。

転倒・骨折は要介護の原因の 12%を占めます。自分の歯が 19 本以下で義歯未使用の人は，20 本以上自分の歯がある人に比べて，性別，年齢，追跡期間中の要介護認定の有無，抑うつ状態，主観的な健康観，教育歴の影響を除いても，その後に転倒するリスクが 2.5 倍高くなることがわかりました。歯が少ないにもかかわらず義歯を使っていないと，下顎や頭の位置が不安定となり，体のバランス機能はその影響を受けて転倒しやすくなる可能性があります。

また，自分の歯が 19 本以下の人は，20 本以上の人に比べて，性別，年齢，体格，主観的な健康感，治療中の病気の有無，喫煙・運動習慣，所得の影響を除いても，その後に要介護となるリスクが 1.2 倍高いこともわかりました。

これらの結果から，自分の歯を保つことは認知症，転倒や要介護状態になることを防ぐことにもつながりそうです。歯を失う原因の約 90%はむし歯と歯周病です。かかりつけの歯科医院を持って定期的に歯の健康をチェックしてもらうとともに，むし歯予防のためにフッ素入り歯みがき剤を使用し，歯周病予防のために歯と歯の間のブラッシングを行い，健康寿命を延ばしましょう。

香川県歯科医師会 FAX：(087) 822-4948 宛

香川県県民公開講座参加申込書 (12/6開催)

貴団体名：

\_\_\_\_\_

連絡先：

\_\_\_\_\_

ふりがな 氏名	職種・所属等

申込締切：11月25日(水)