定期的な歯科健診受診と健康長寿

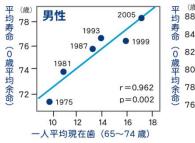
歯周病やむし歯は、気づかないうちに進行する病 気です。これらを放置すると歯の喪失につながりま すので、定期的に歯科健診と保健指導を受けること をお勧めします。

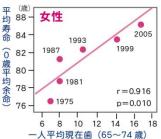
また、最近の臨床研究や疫学調査などから、歯・ 口の健康と全身疾患との間に深い関連があること がわかってきました。本紙ではこれまでに報告され ているいくつかのトピックスを紹介します。

高齢になっても健康な歯・口を維持するための 成人期の取り組みが健康長寿につながります。

歯の喪失防止は平均寿命の延伸につながります!

日本人の現在歯数の増加と平均寿命の延伸との関係 (1975年~2005年)





厚生労働省歯科疾患実態調査および生命表を基に、1975年から2005年までの両者の推移をブロットすると、相関係 数で男性0.96、女性0.92という強い相関がみられた。これまでの宮古島における歯数と生命予後との関連の調査結果 から考えると、日本人の平均寿命の延びに歯数の増加が寄与している可能性があることは少なくとも否定できない。

Fukai K et al. Geriatr Gerontol Int 2010: 10: 275-276

生活習慣病との関わり



糖尿病との関わり

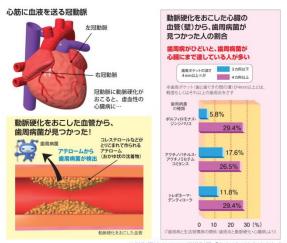
歯周病治療で、糖尿病の重症化防止!



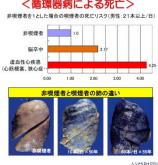
公益財団法人8020推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」より

心臓疾患との関わり

歯周病予防は、心臓の病気も防ぐ!



脳卒中、心筋梗塞、 曼性気管支炎、肺気腫など 様々な病気の危険因子! <循環器病による死亡>



喫煙は、がんだけでなく

喫煙と歯周病 タバコの中の有害物質(ニュチン) が歯に付着 歯の表面が阻害 体内では細胞阻害 ◆免疫担当細胞の機能低下 ◆繊維芽細胞の機能低下等 ◆プラークがたまりやすい ◆歯の着色 等 歯周病の悪化

公益財団法人8020推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」より、一部改変

奥煙との関わり

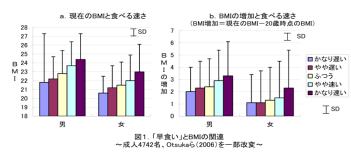
歯周病の最大のリスクは、喫煙(タバコ)

肥満予防との関わり

肥満の予防・解消は、歯周病予防にあり!



食べる速さと BMI の関係



文献とOtsuka R, Tamakoshi K, Yatsuya H, Murata C, Sekiya A, Wada K, Zhang HM, Matsushita K, Sugiura K, Takefuji S, OuYang P, Nagasawa N, Sondo T, Sasaki S, Toyoshima H. Eating fast leads to obesity: findings based on self-administered questionnaires among middle aged Japanese men an women J Epidemia 2006 May 16(2):17-24 上 うかき

(日本歯科医師会作成「標準的な成人歯科健診プログラム・保健指導マニュアル」より引用)

認知症とお口の健康との関係



主な 認知症

- ① 脳血管性 → 脳卒中の予防
- ② アルツハイマー型 → 脳への刺激

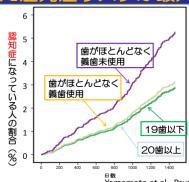


公益財団法人8020推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」 より、一部改変

認知症との関わり

歯数・義歯使用と認知症発症との関係

65歳以上健常者4,425名を4年間追跡: 歯を失い、義歯を使用していない場合, 翌知症発症リスクが最大1.9倍に



^{日数} Yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012

呼吸器疾患との関わり

注意! 歯周病と誤嚥性肺炎の関係

誤嚥性肺炎 → 加齢による嚥下・咳反射の低下

- ・飲食中のむせ (顕性誤嚥)
- ・寝ている間に唾液、雑菌の吸い込み(不顕性誤嚥)
- ・細菌に対する抵抗力の低下



ロの中を清潔にし、歯周病を予防することが、 肺炎を防ぎ、命を救うことにもつながります!

公益財団法人8020推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」より、一部改変

-般社団法人 埼玉県歯科医師会

肺炎と口腔ケア ケアによって肺炎の発症を40%減少 ^{高齢者施設336名を対象とした2年間コホート調査}



健口 長寿で 健康長寿 を!

埼玉県歯科医師会は、埼玉県とともに、すべての県民が食べること、話すこと、その人らしい表情を作り出すことに苦労することなく楽しく暮らせる社会「8020達成型県民社会の実現」をめざしています。