

定期的な歯科健診受診と健康長寿

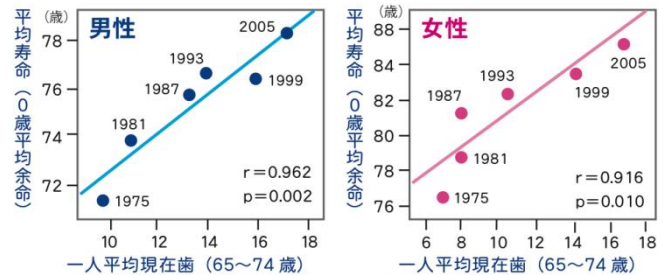
歯周病やむし歯は、気づかぬうちに進行する病気です。これらを放置すると歯の喪失につながりますので、定期的に歯科健診と保健指導を受けることをお勧めします。

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プロットすると、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。

Fukui K et al, Geriatr Gerontol Int 2010; 10: 275-276

生活習慣病との関わり



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

糖尿病との関わり

歯周病治療で、糖尿病の重症化防止！

歯周病が糖尿病を引き起こすメカニズム

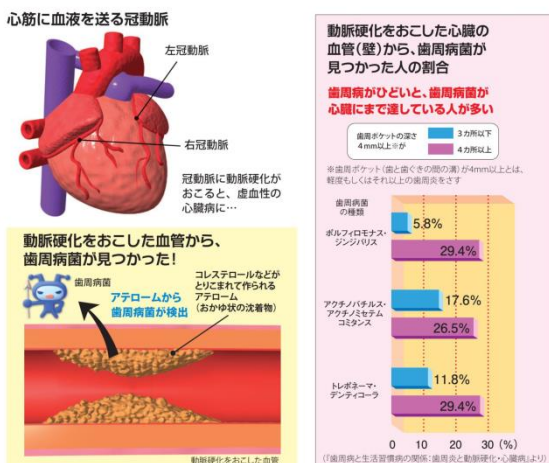
●歯周病による慢性的な炎症が糖尿病を悪化させるという考え方が発表されている(Brit. Med. J.).



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

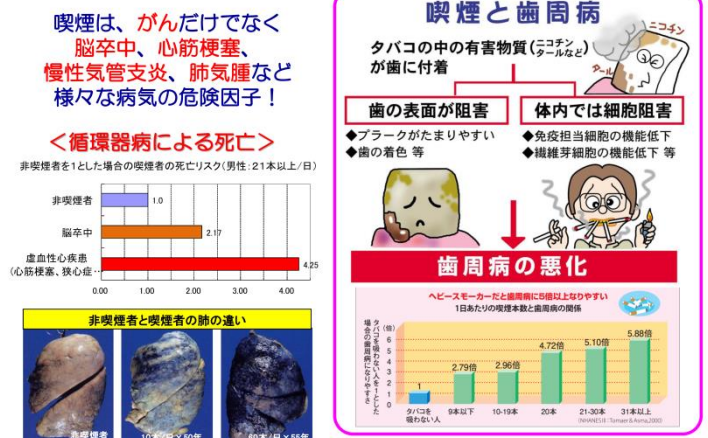
歯周病予防は、心臓の病気も防ぐ！



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

喫煙との関わり

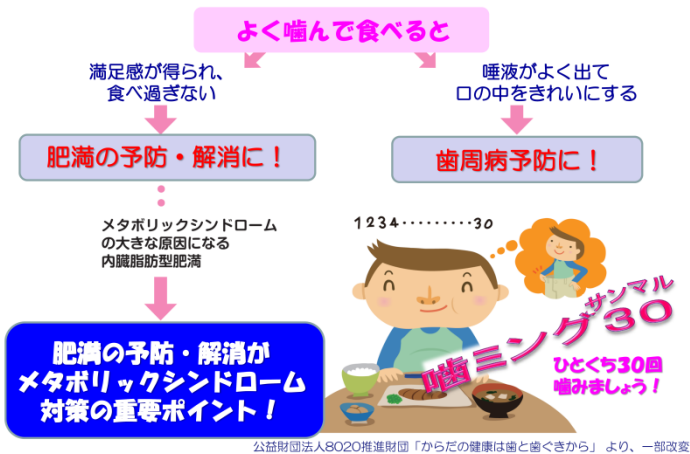
歯周病の最大のリスクは、喫煙(タバコ)！



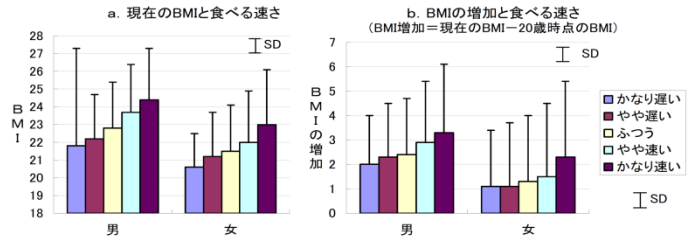
公益財団法人8020推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」より、一部改変

肥満予防との関わり

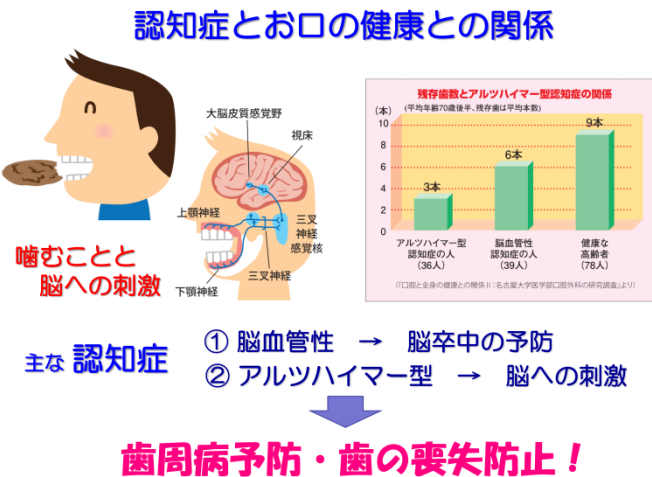
肥満の予防・解消は、歯周病予防にあり！



食べる速さと BMI の関係

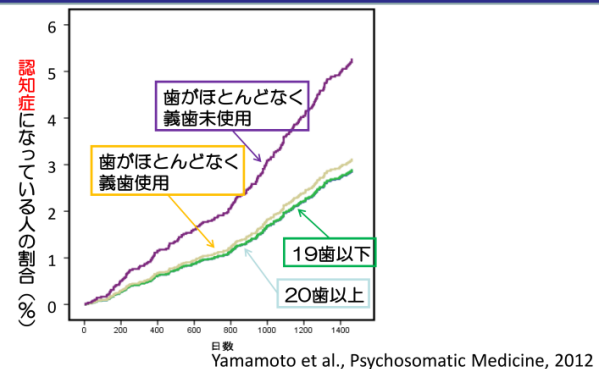


認知症との関わり



歯数・義歯使用と認知症発症との関係

65歳以上健康者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、
認知症発症リスクが最大1.9倍に

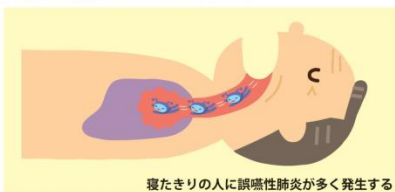


呼吸器疾患との関わり

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

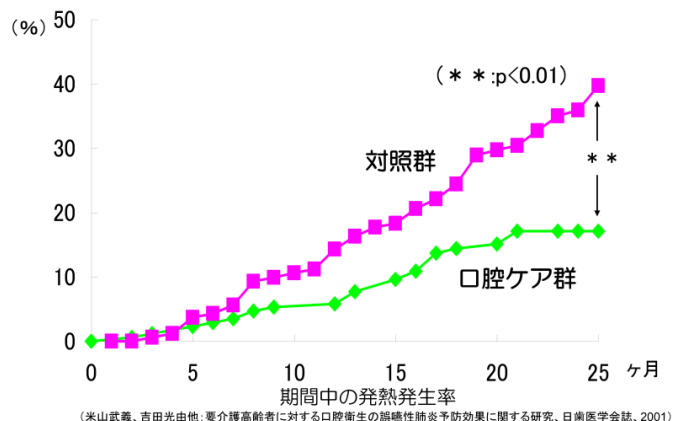


口のの中を清潔にし、歯周病を予防することが、肺炎を防ぎ、命を救うことにもつながります！

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

肺炎と口腔ケア

口腔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、すべての県民が食すること、話すこと、その人らしい表情を作り出すことに苦勞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。



一般社団法人 埼玉県歯科医師会