



発行 社団法人 相模原市医師会



でソバ(蕎麦)の花。ソバは中央アジア原産で縄文時代に日本に渡来したらしい。

撮影：川野信之

お口の健康が人生を豊かに！

～かかりつけ歯科医と健康長寿を探る～

ヒトをはじめ哺乳類では、歯からその年齢を推測することができます。歯が年を表わす“年齢”の語源となったように、歯と年齢のかかわりは深いのです。最近の研究からお口の健康と健康長寿の関係が明らかになりました。

お口の機能

お口は、様々な多くの機能を持っています。免疫の機能や“食べる（噛む・飲み込む）”という生命維持に欠かせない機能、味覚、触覚、呼吸、話す、コミュニケーション、表情など、生きていくために必要な機能です。歯が失われると、これらの機能は徐々に低下し、栄養を摂ることや身体の健康・心の健康に大きな影響を及ぼします。

よく噛むことと寿命

咬み合っている歯が多い・義歯などでよく噛むことは、平均寿命に関係しています。戦後、平均寿命は約10年延びました。80歳代で20本以上の歯を持つ人も、ここ10年で増加しており、8020社会に近づいています。この10年の符合は、平均寿命とお口の健康がお互いに関与していることを示しています。（8020社会：満80歳で20本以上の歯を残す社会）

お口の健康と医療費の関係

歯が多く残っている・歯周病が軽度である・失われた歯が補われているほど、平均医療費が約30%少ないことが明らかになっています。お口の健康＝身体の健康！です。

身体の健康とお口の関係

3つが関係（図1）し、お互いに影響を及ぼし合っています。

- 1、栄養：食物は、健全なお口の機能を経て身体の健康につながります。歯が少ない・咀嚼に問題が生じると硬い食物を避け、柔らかい食物を食べる傾向になります。ミネラル・ビタミン類と食物繊維の摂取量が少なくなり、反面、炭水化物の摂取量が多い傾向です。これは、メタボリックシンドローム、糖尿病のリスクに深く関わっています。
- 2、運動：運動は関節ごとに存在し、身体を動かすことだけではなく、咬む・咀嚼する時の顎の動きも運動です。咬む・咀嚼の機能低下は、低栄養化や身体運動の低下と関連し、残っている歯が多いほど身体の運動機能が優れています。
- 3、微生物：歯周病菌の内毒素（リポ多糖：LPS）が歯周の組織に限らず心臓、血管をはじめ多くの臓器に炎症を起こし、健康状態を悪化させることがあります。特に、動脈硬化症や脳血管病のリスクを高めます。歯周病の治療はリスクを低くします。歯周病菌などが肺に誤嚥され、誤嚥性肺炎をおこします。口腔ケアは、舌・粘膜・咽頭の細菌の数を減らし、発症予防に効果があります。胃がんに関与するヘリコバクター・ピロリ菌が歯周のポケットから検出されることがあります。口腔ケアや歯周病治療でポケットをなくすことが重要です。

図1 全身の健康とお口との関係は3つの経路がある



「日本歯科医師会雑誌 2009年 Vol.62」より

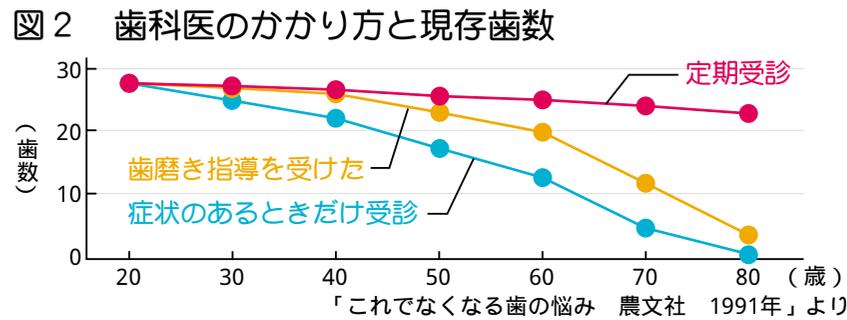
かかりつけ歯科医を持つこと

わたしたちの国は、本格的に人口減少時代に入り、少子超高齢社会が一段と進んでいます。国は、病気を治す・命を守る医療と同じ太い柱に、生活（生きる力）を支える医療を挙げました。歯科保健医療は、まさに生活（生きる力）を支える医療として、お口の多くの機能を管理・予防すると共に、失われた機能を回復し健康長寿につなげます。それには、かかりつけ歯科医を持つことが大きな意味を持っています。

かかりつけ歯科医がいるといつも安心で大きな利点があります。受診やお口の健診・健康相談が気楽にできます。むし歯・歯周病・口腔がん検診などが受けられ早期発見につながります。予防管理として、定期的な健診と自己管理の評価をいたします。医科との連携、紹介により安心・質の高い医療につながります。在宅などで寝たきりの要介護高齢者の方々には、訪問歯科診療・訪問歯科衛生指導を受けることができます。専門的口腔ケアによる感染予防につながります。食べにくい・飲み込みにくい・ムセやすいなどの相談が気楽にできます。最大の利点は、日頃から全身の健康とお口の健康状態を把握していることで、安心した生活を送ることができます。さらに要介護状態になった時、早急に対応できるので、かかりつけ歯科医の存在は大きくなります。

さいごに

市歯科医師会では、全国で唯一30歳から39歳（国保加入者）、40歳から65歳・70歳の方々に歯科健診を実施しております。政令指定都市移行を機に、歯科健診を通じて、健康都市づくりを目指しています。痛い時の受診と定期的な受診では、歯の寿命に大きな差があります（図2）。かかりつけ歯科医を持つことは、生活を支える医療として健康長寿につながり、人生を豊かにいたします。



（相模原市歯科医師会 河原 武彦）

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042(756)9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

平日	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
土曜日				
休日				

...電話受付時間

市民のみなさんへお願い
診療可能な医療機関を案内します。医療相談・歯科案内は行っておりません。急病で困ったときに利用してください。応急診療が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。健康保険証を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。歯科の急病については休日急患歯科診療所 ☎042 756 1501へ（ウェルネスさがみはら2階）服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。