



歯と口の健康講座



8020 運動と健康寿命

第4回
全12回

熊本県歯科医師会理事
高水間 奨



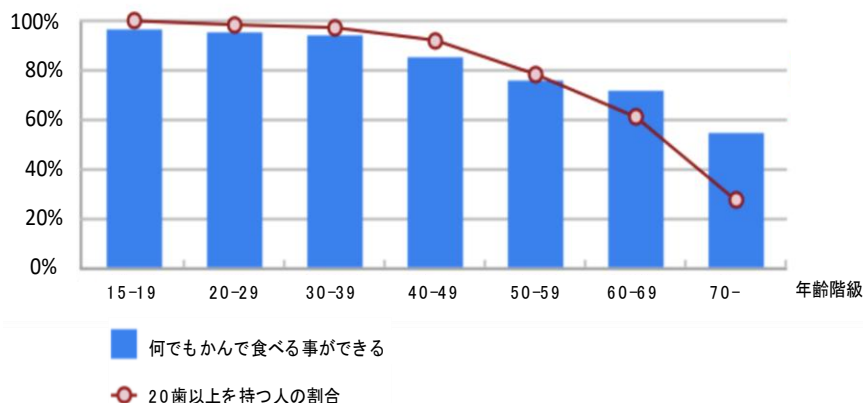
目指そう 8020!

「8020 運動」聞かれたことがあるかと思います。これは、1989（平成元）年より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていました。そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

そして「8020 運動」がスタートして30年以上経ち、スタート時は80歳で20本以上自分の歯を保っている人の割合は7%程度でしたが、2016（平成28）年に発表された歯科疾患実態調査の結果により、50%を超えたことが明らかになりました。これにはいくつかの要因があると考えられます。歯科医師が患者の歯を残す努力を続けたことに加えて、国民の歯の健康に対する意識も高まりました。

さて、皆さんはお口の中に歯が何本ありますか。何でも問題なくかめていますか。

図1にあるように「何でもかんで食べる事ができる人」は、年齢とともに減少しています。同じように、「20歯以上を持つ人」の割合も減少しています。このグラフからもわかるように、20歯以上の歯があると、かむことに困る事がほとんどないのです。



出典：厚生労働省平成16年国民健康・栄養調査報告大4部生活習慣調査の結果

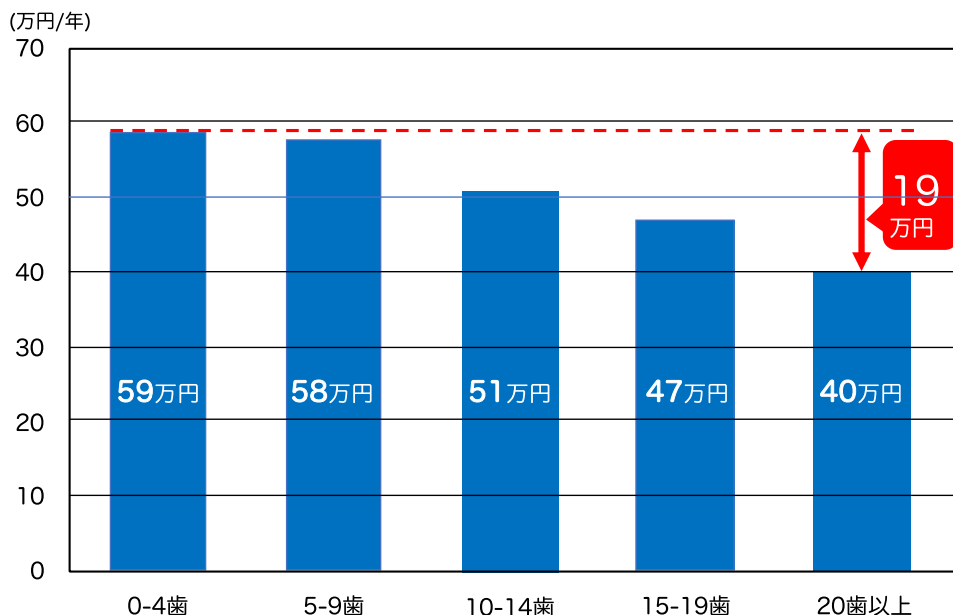
「何でもかんで食べる事ができる人」と「20歯以上を持つ人」の割合（図1）

伸ばそう健康寿命！

「健康寿命」という言葉を聞いた事があるでしょうか。WHO が提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態の期間を差し引いた期間、生まれてから自立して元気に生活できる期間のことをいいます。

2016 年の健康寿命は男性が 72.14 歳、女性が 74.79 歳。平均寿命(男性 80.98 歳、女性 87.14 歳)との差は、男性で約 9 年、女性で約 12 年ありました。この期間は寝たきりなどで生活の質の低下を招くことが多く、医療費や介護費もかかります。平均寿命の延びを健康寿命の延びが上回れば、この期間を短くすることができます。

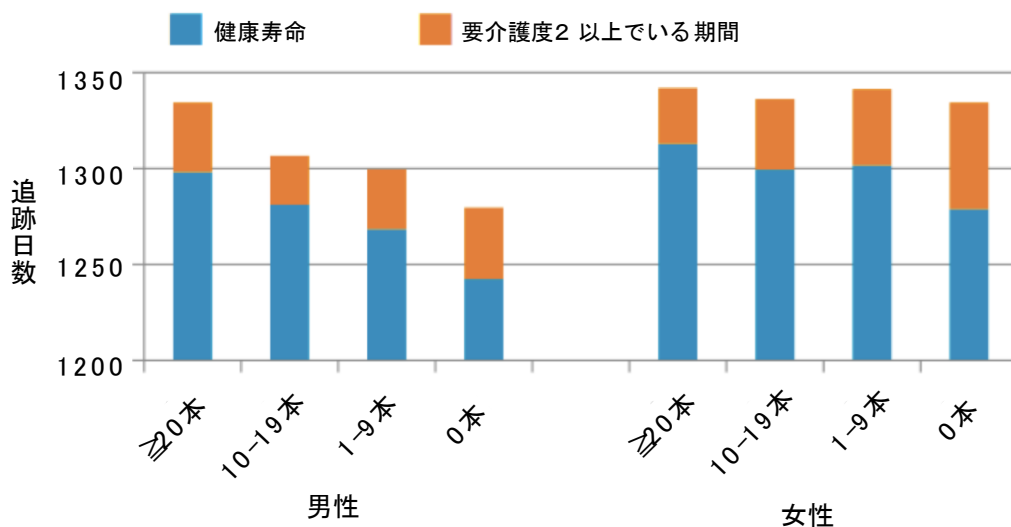
歯が健康で残っている歯数が多いほど年間医科医療費が少ないという調査結果があります。残っている歯数が 0-4 本の人には、20 本以上ある人に比べ、年間医科医療費が 19 万円高いという結果が得ました。(図 2)



平成25年度香川県 歯の健康と医療費に関する実態調査報告書

現在歯数別年間医科医療費 (図 2)

また、自分の歯が多く保たれている人は、寿命が長いだけでなく、健康寿命が長く、要介護でいる期間が短いという結果が出ました。(図 3)

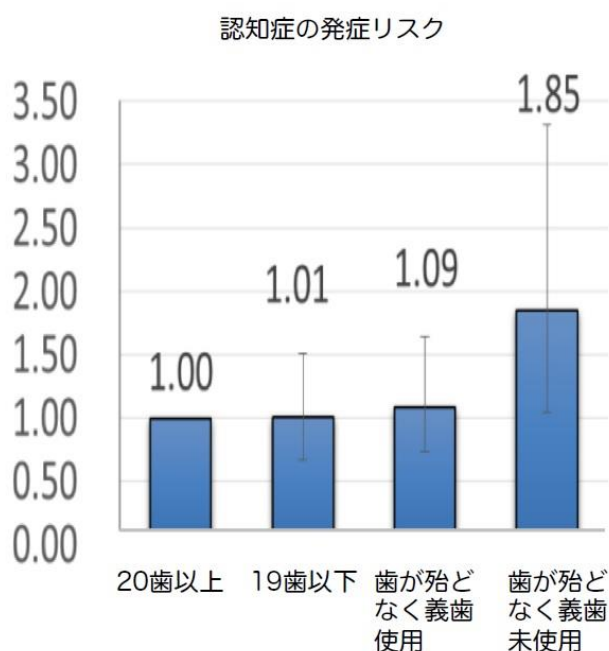


Matsuyama Y. et al. Journal of Dental Research 2017

歯の本数と健康寿命・要介護でいる期間の関連 (図 3)

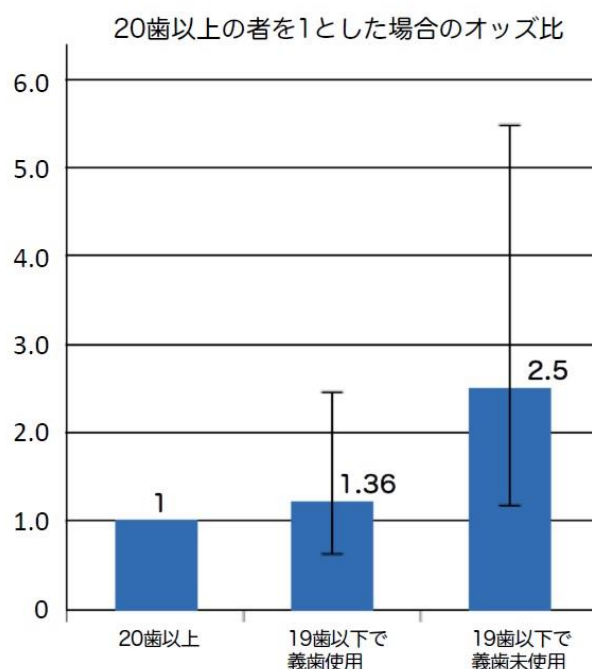
これらのことから、歯の健康を保つことが、医療費の削減、健康寿命の延伸と要介護でいる期間の短縮に寄与する可能性があります。

愛知県知多半島の65歳以上の住民を3~4年間追跡した研究において、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、歯が少ない人また義歯を入れている人と比較して、年齢、治療中の病気や生活習慣などの影響を取り除いても、その後に認知症発症や転倒する危険性が低いということがわかってきています。図4は、歯の状態や入れ歯の使用状態と認知症になっている人の割合を示しています。これによると歯を失い入れ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ほとんどなくても入れ歯によりかみ合わせが回復している人と比較して、認知症の発症リスクが最大1.85倍になることを示しています。また、図5では、歯が19歯以下で入れ歯を使用していない人は、20歯以上保有している人と比較し、転倒するリスクが2.5倍になることが示されています。



Yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012

歯数・義歯使用と認知症発症との関係 (図4)



Yamamoto et al., BMJ Open, 2:e001262, 2012

歯数・義歯使用と転倒との関係 (図5)

兵庫県香美町の報告では、2011（平成23）年に80歳全員の調査をしており、8020を達成している80歳の方が1992（平成4）年からの20年間で約3倍になっていたそうです。このような80歳の方々において、自家用車に乗っている割合や携帯電話を保有している割合は8020達成の方が高いという結果も出されています。つまり元気な高齢者では、できるだけ自分の歯を保有することが秘訣となりそうです。しかし万が一歯を失ってもしっかりと入れ歯を使えば、あらゆる機能は維持されます。

以上のように、歯の多い人ほど、またはすでに自分の歯を喪失しても入れ歯等で口腔機能を回復できている高齢者は認知症になりやすく、転倒も少ないという疫学結果がわかってきています。歯が多く残っていることや、すでに喪失していても入れ歯等で口腔機能を維持することは要介護になりやすい疾患を予防し、健康寿命を延伸する可能性があると思われます。

歯科健診を受けよう！

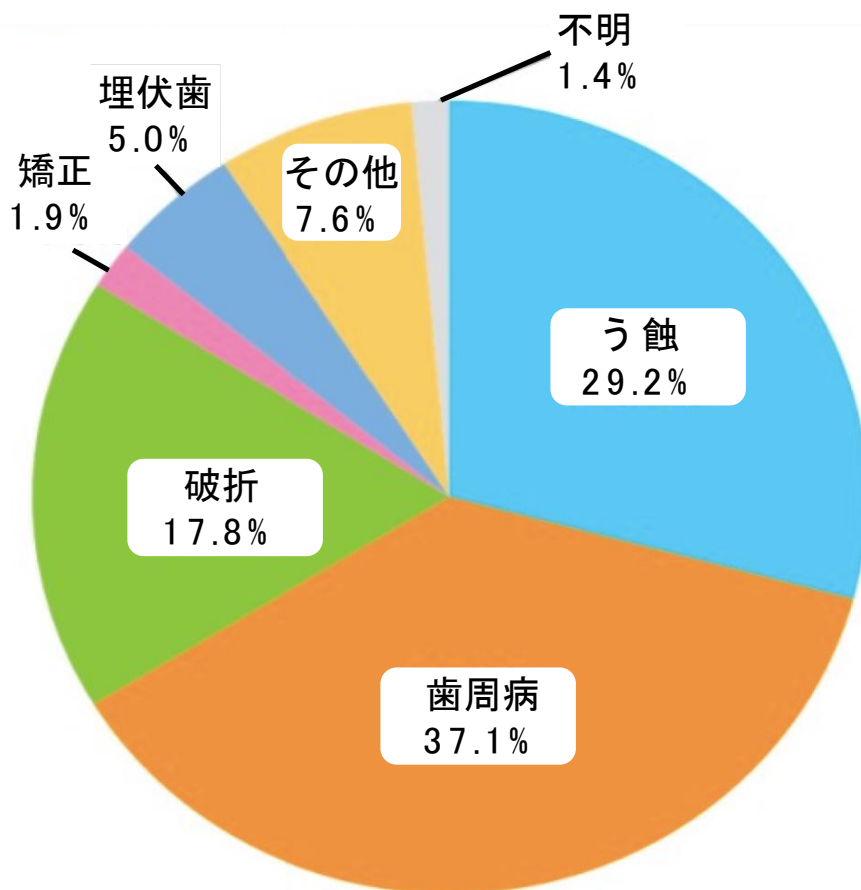
日本歯科医師会は2018(平成30)年、歯科医療に関する意識調査を行いました。その中で過去の歯の健診や治療に対する後悔について質問しました。

「これまでの人生を振り返って、もっと早くから、歯の健診や治療をしておけばよかったと思いますか」という設問に対して、「そう思う」が41.5%、「ややそう思う」が34.2%で合わせて75%以上、およそ4人に3人が「そう思う」と回答しました。

女性は男性より後悔している傾向が強く、20代以上で「そう思う」人(そう思う+ややそう思う)は70%を超え、なかでも40~60代は80%を超えました。一方、男性は40代以上で70%を超えています。40代以降になると男女を問わず多くの方が、もっと若いころから歯の健康を意識していればよかったと思うようです。

私たちの生命活動は、言うまでもなく食べることによって支えられています。食べるために無くてはならない器官が“歯”。ところが、歯の寿命は、長くなった平均寿命に追いついていません。

では、歯を失う原因は何でしょう？それは、むし歯と歯周病です。むし歯が29.2%、歯周病が37.1%と、2つ合わせて66.3%と全体のほぼ2/3をしめています。(図6)



第2回 永久歯の抜歯原因調査報告書 東京: 8020推進財団: 2018

歯を失う原因(図6)

むし歯と歯周病は、自然治癒しません。早期発見、早期治療、そして予防が大切です。歯みがきをしていても、落としきれない歯の汚れなどによって、むし歯や歯周病になるリスクが高まります。また気づかないうちに歯に問題が発生しているかもしれません。それらを早期に対処するために、かかりつけ歯科医師をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

コロナ禍にあり、歯科受診を控えられている方もいらっしゃるかと思います。しかし、お口の中に炎症（歯周病）があると、ウイルスが体の中に入りやすくなります。

歯科は、コロナ禍以前から感染症対策を行っておりますし、コロナ禍において更に対策を強化して診療しておりますので、安心して歯科受診してください（5月号の「コロナ禍における歯科受診と感染対策」参照）。

健康長寿は“歯”から！

人生 100 年時代といわれるようになりました。お口の健康は全身の健康に繋がります。普段のセルフケアと定期的な歯科健診で「8020」を目指し、健康寿命を伸ばし豊かな生活を送っていただきたいと願っております。

プロフィール

高水間 奨（こうずま つとむ）

【現職】 令和 元年 6 月 熊本県歯科医師会地域保健担当理事

【職歴】 平成 27 年 6 月 熊本県歯科医師会地域保健委員会 委員

平成 29 年 6 月 熊本県歯科医師会地域保健委員会 副委員長

