

## 歯・口の健康と全身の健康

歯や口の健康は、口の中だけにとどまるものではありません。

口の中が汚れている状態、歯周病が進んで口の中にいっぱい歯周病菌がいる状態では、これらの菌や、菌がつくる悪い物質は血管を通して全身に運ばれます。そして運ばれた先でいろいろな問題を引き起こします。例えば歯周病が影響を与える主な病気として

- ・心疾患・・・通常の3倍の確率で引き起こす。
- ・脳血管疾患・・・通常の3倍の確率で引き起こす。
- ・糖尿病・・・合併症の一つ、お互いに悪影響を与えあう。
- ・肺炎・・・高齢者は歯周病菌等による誤嚥性肺炎になりがち。
- ・低体重児出産、早産・・・通常の7倍以上の確率で引き起こす。

(心疾患、肺炎、脳血管疾患は日本人の死亡原因の第2位、第3位、第4位です。)

また、虫歯や歯周病で歯が抜けていき咀嚼力が弱まることは、食生活の楽しみを奪うのはもちろん、全身の健康を損なうリスクを高めます。

自分の歯が少なくなると、あまり噛まなくとも食べられる軟らかな食品を摂ることが多くなります。歯数の減少とともに、野菜類、カロチン、ビタミンCの摂取は減少し、逆に、総摂取エネルギー、炭水化物、米、菓子類は増加したという報告もあります。つまり歯の状態が悪いとむしろ、食事が高カロリー高脂肪になり、太るという結果につながります。

ただし、要介護等の高齢者では必要な栄養摂取が難しくなります。低栄養は免疫力の低下につながり、日常生活にいろいろな支障をきたしてきます。

最近、歯と健康の関係に関する多くの研究やデータが出てきています。

例えば、機能歯数(ちゃんと噛み合わせができる歯)が少ない人は、多い人より死亡率が高い。40歳以上で機能歯数が10本以上の人は10本以下の人に比べて15年間の生存率では男性で約2倍、女性で約1.5倍という調査研究結果もあります。

これらのことは、歯や口は「食べるという入り口」の重要な部分を担っており、歯と口の健康はすべての臓器疾患と密接に関連していることを示しています。

また、たとえ残っている歯が少なくても、義歯を装着している高齢者群は、装着していない群に比べ生命予後が高い、すなわち長生きをされるという研究もあります。このことは、残念ながら歯を失ったとしても、歯科治療を受け義歯等により噛みあわせをきちんとすることが有効であるということを証明しています。

残存歯別医科医療費

