

哲風会通信

2023. 11 VOI・142

11月になりました。今年は夏が異様に暑くて長かったです。これからどんどん秋も深まってきます。スポーツの秋、芸術の秋などと言いますが、やっぱり食欲の秋ですね、食べ物が美味しいです。40代になってから一度ついた脂肪が落ちなくなってしまったので、あまり食べ過ぎないように注意しつつ、秋の夜長に読書でも始めてみようかと思っています。



歯の本数と寿命、健康寿命

お口の健康が体の健康に深く関係している事は知られてきていると思いますが、歯の本数が寿命や認知症に影響していることはご存じでしょうか？ 65歳以上の日本人2万人を対象とした調査では、自分の歯が20本以下の人は、20本以上歯が残っている人と比べて死亡率が1.3倍になり、自分の歯が10本以下の人の死亡率は最大で1.7倍になったそうです。特に80歳以上になると、男女ともに歯の本数が多いと寿命が延びる傾向が顕著になるそうです。このように歯の本数と寿命が関係するのは、歯を失う原因や失った事による体への影響が要因と考えられています。歯を失う原因で最も多いのは歯周病ですが、歯周病は糖尿病や脳卒中、心疾患を悪化させる要因になるといわれています。また、歯を失うと体のバランスが崩れてしまい、転倒のリスクも増加します。歯が19本以下で入れ歯を使っていない人は歯が20本以上ある人よりも2.5倍転倒するリスクがあるそうです。さらに、歯が無い人は認知症を発症するリスクが高いといわれています。特に、歯がほとんど残っていないのに入れ歯を使っていない人は、歯が20本以上残っている人の1.9倍認知症を発症しやすいというデータがあります。

歯数・義歯使用有無と転倒との関係
20歯以上の者を1とした場合のオッズ比

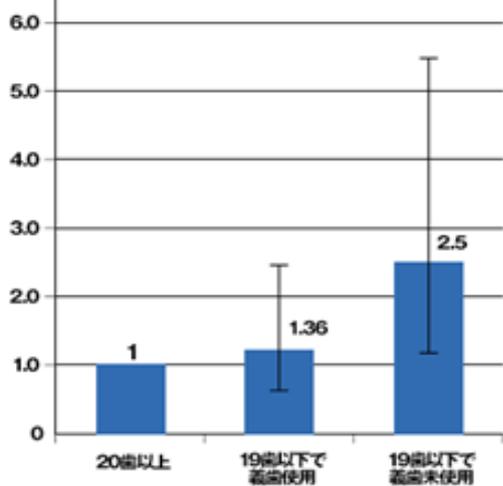
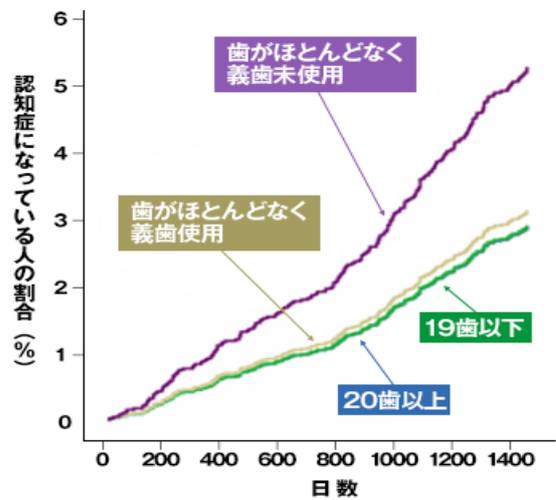


図. 歯数・義歯使用有無と転倒リスク

歯数・義歯使用と認知症発症との関係



yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012

歯を失ってそのままにしておくと、他の歯も悪くなり健康な生活を送れなくなってしまいます。早めの治療と定期的な検診をして健康な歯で長生きを目指しましょう。(図、日本歯科医師会)

今月の通信担当

今月の通信担当の高木です。最近、熊による人身被害が増えていますね。特に今年は人の生活圏の市街地でも頻繁に目撃されています。子供たちの小学校や中学校でも、近くで熊の目撃情報が入り、お迎えや集団下校の対応をとる日もありました。熊も山に食べるものが無いから来ているのでしょうか、なんとかならないですかね。住宅街で襲われるなんて恐ろしすぎます。被害にあわれた方には、心よりお見舞い申し上げます。



くまくま園より

医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801