

# 健康長寿のための歯・口の健康

深井保健科学研究所 ふか い かく ひろ 深井 穂博

## 長寿と人生

私たち日本人の平均寿命は男性で81.1歳、女性で87.3歳(2017年)となり世界のトップクラスとなっています。

この寿命の状況を詳しくみると、90歳の生存率は男性で25.8%、女性で50.2%、そこからの平均余命はそれぞれ4.3年と5.6年となっています。すなわち現在でも、男性の4人に1人、女性の2人に1人は約95歳まで生きることができるのです。この寿命の伸びはまだ続くと予想され、人間の限界寿命は約115歳と考えられています(Dongら、2016)。

しかしせっかく長生きできたとしても幸せな人生でなければありがたくありません。そして多くの人が最期まで自分の意思で生活できることを望んでいます。周りの人や家族の世話になることで負担をかけたくないというのは切実な願いであり、そうなることへの不安も常に抱えています。

ところが年をとればとるほど体力が衰え病気に罹りやすくなることもまた現実です。このことに一人ひとりが向き合うには、みんなで病気や障害を受け入れ支えてくれる社会をつくることと、健康長寿を目指すための個人と社会の予防に向けた取り組みが必要です。

## 平均寿命と健康寿命

健康寿命の測定にはいくつかの方法があります。わが国では国民生活基礎調査(厚生労働省)で「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という質問に対して「いいえ」と回答した人の平均年齢から算出されています。図1にその年齢階級別の割合を示しました。

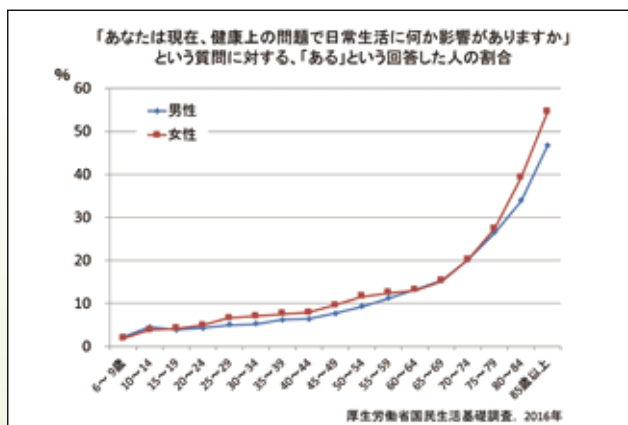


図1. 不健康割合

日常生活で何らかの制限のある人の割合は75歳で約30%、85歳では約50%に上ります。

この健康寿命と平均寿命の差は、男性で約9年、女性では約12年の開きがあります。男女いずれも、人生を終える前の約10年間は健康上の問題で日常生活に影響を受けて暮らしています。この期間を短くするには、命に直結するような大病をしないことと要介護状態にならないようにすることです。命にかかわる病気は、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など生活習慣病(NCDs)で約60%を占めます。また要介護状態になる主な原因は、脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱の3つの状態で約半数を占め、関節疾患、骨折・転倒などが続きます(国民生活基礎調査、2016年)。

最近では、高齢者が要介護状態になる前に現れる虚弱な状態をフレイルとよぶようになってきました。この時期は、健康な状態に戻ることが可能で、フレイルが進行する過程をみると、外出の頻度が減り、社会との交流が減りだすことによって起こる社会的・精神的フレイルと、栄養状態の低下・口の機能の衰え(オーラルフレイル)が、身体的フレイルより先行して現れるとされています。

これらの病気や状態を予防することが健康長寿への道です。一人ひとりが日常的に取り組む方法は、健康な栄養・食生活、適度な運動、禁煙、過度の飲酒を避ける、歯・口の健康に心がけることが基本であるとともに、社会との交流を保持すること(就労、社会的活動への参加など)が重要とされています(厚生労働省、健康日本21第2次)。

## 健康長寿のための心がけ

図2は、内外の研究成果を基に歯・口の健康と健康長寿との関係を図式化したものです(Fukai,2013)。

歯・口の健康状態を測る指標として最も用いられるのは歯数です。歯数の低下は健康な食生活をする上で直接的な影響を及ぼすだけでなく、歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病が重症化した結果なので過去からの歯の病気の蓄積を表しています。例えば40歳以上を対象とした15年間の追跡調査で、しっかり噛むために必要な歯数を保っている人はそうでない人に比べて約1.4倍生存率が高くなっています(Fukaiら、2007,2011)。また、歯周病や歯数と糖尿病、がん、脳血管疾患などの生活習慣病(NCDs)や肥満などそのリスクとの関

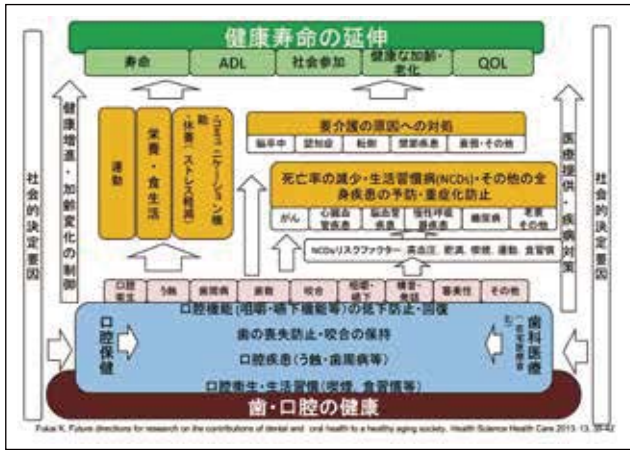


図2. 歯科医療・口腔保健と健康寿命の概念的パスウェイ

係も報告されるようになってきました。全国の歯科患者約1万人を3年間追跡した最近の報告でも、歯数が多い人では明らかに生活習慣病の発病リスクが低下し、定期歯科受診をしている人もその傾向があることがわかっています(図3, 深井ら, 2019)。

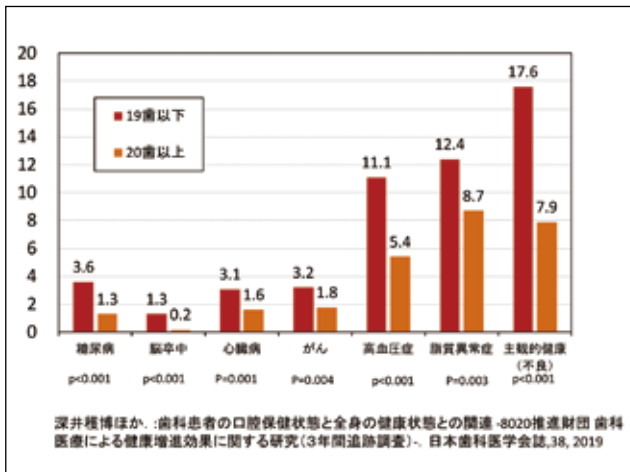


図3. 現在歯数別疾患別発症者および主観的健康状態悪化者の割合(全年齢, 男女総数)3年間追跡調査結果

要介護状態の原因との関係では、65歳以上を対象とした4年間の追跡調査で、何でも噛める人に比べて噛めるものに制限がある人は、要介護状態になるリスクが1.3倍に高まることがわかっています(Aidaら, 2012)。認知症との関係でも4年間の追跡調査で歯が20本以上ある人に比べて自分の歯がほとんどなく義歯も使っていない人は認知症になるリスクが1.9倍高いことが報告されています(Yamamotoら, 2012)。

フレイルに関する65歳以上の高齢者を対象とした調査結果をみると、(1)半年前に比べてかたいものが噛みにくくなった、(2)お茶や汁物でむせることがある、(3)現在の歯数が20本未満、(4)滑舌の低下、(5)噛む力が弱い、(6)舌の力が弱い、という6項目のうち3項目以上該当する人をオーラルフレイルと定義した場合、4年間の追跡調査で、オーラルフレイルの人はそうでない人に比べて、身体的フレイルで2.4倍、生存率で2.2倍リスクが高まることが示されています(Tanakaら, 2018)。

このような症状は、高齢者だけでなく、もう少し早い壮年期からもみられます(図4)。放置することなく専門家の助言を受け、歯科治療や口腔機能のトレーニングに取り組むことが必要です。

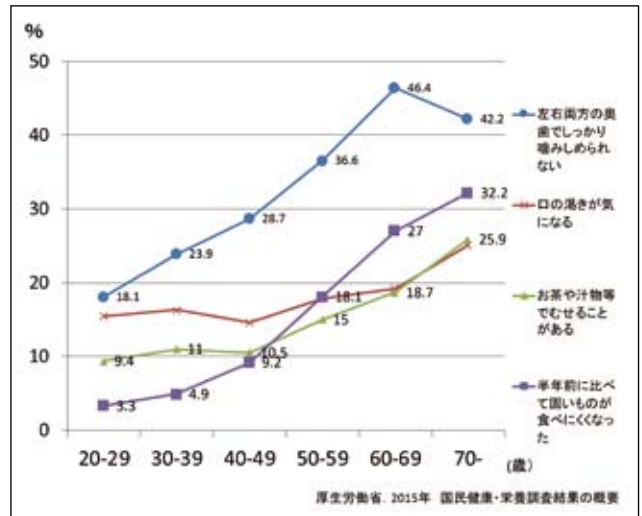


図4. 歯・口の機能に関する有訴率

## 健康長寿に寄与する歯・口の健康

1989年にスタートした8020運動は、80歳になっても誰もが20本以上の歯を保有し、食べることに不自由を感じない社会を目指す国民運動として始まりました。現在その達成者は50%を超えたところです。個人も社会も今後、一層子どもの時からむし歯予防、働き盛りの歯周病予防、高齢期の歯の喪失予防、口腔機能低下予防を推進することが必要です。しっかり噛んで食べることができる歯・口を生涯維持することは健康長寿の基本となるものです。