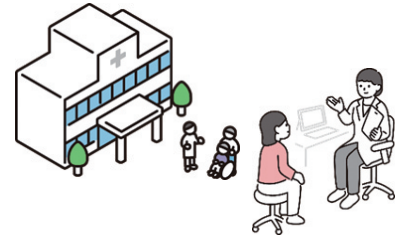


お口の健康が医療費を左右する!? ～しっかり噛める歯を残すことの大切さ～



皆さんは、お口の健康と医療費に関係があることをご存じでしょうか？ お口の健康状態が良いほど、全身の医療費が安くなるという研究結果が報告されています。

24万人以上の大規模調査で明らかになった事実

サンスター株式会社の研究グループが複数の健康保険組合のビッグデータを用いて、24万7千人以上の働く世代(20～74歳)を対象とした大規模な調査を行いました。この調査では、その年に歯科医院を受診し、歯の情報を確認できた方の歯の本数と、その年の医科(入院、調剤を含む、歯科以外)の医療費との関係を詳しく分析されました。

歯の本数による医療費の具体的な違い

調査結果から、歯の本数別の年間医科医療費(中央値)を見ると：男性では歯が全部揃っている人と19本以下の人では、年間で約7.8万円もの医療費の差があることが分かりました。女性でも約5.6万円の差が見られました(図1)。

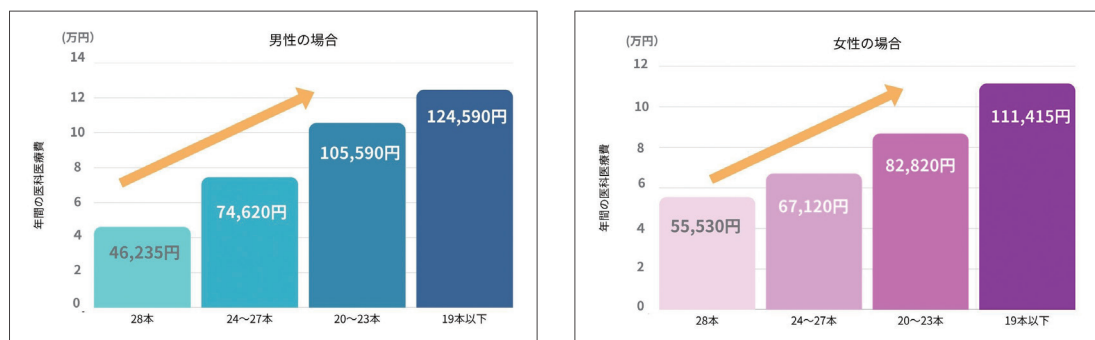


図1 歯の本数別の年間医科医療費(中央値)

年代別でも明確な差が存在

上記で見られた差はすべての年代で確認されました。例えば50～59歳の男性では、28本の人が89,330円に対し、19本以下の人は98,065円となっており、働き盛りの世代でも歯の本数が多いほど医療費が安いという傾向が明らかになっています。

噛み合わせが良い人ほど医療費が安い

研究では、単に歯の本数だけでなく、奥歯でどれくらいしっかり噛めるかという観点からも分析を行いました。具体的には、奥歯の噛み合わせの状態を

A分類: 奥歯が上下左右に残っていて、しっかり噛める状態
B分類: 部分的に奥歯が失われていて、一部噛みにくくなった状態
C分類: 上下で噛み合う歯がなく、ほとんど噛めない状態
 の3つのグループに分けて調べました。

その結果、男性はしっかり噛めるA1分類と、噛みにくいB分類では、年間に約8.7万円、また女性でも約6.4万円の医療費の差があることが報告されています(図2)。噛み合わせを失うと、医療費が顕著に高くなることから、奥歯の噛み合わせを維持することが医療費抑制と健康維持に重要であると言えます。

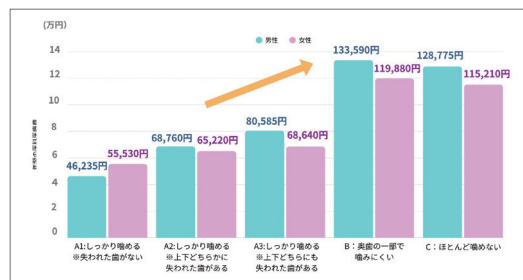


図2 噛み合わせ分類別の年間歯科医療費(中央値)

なぜこれほどの差が生まれるのか？

しっかり噛めることが全身の健康に良い理由は、様々な研究で科学的に証明されています。よく噛むことで、野菜や肉類などの栄養価の高い食品をバランス良く摂取できるようになり、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の予防につながります。また、よく噛むことで唾液の分泌が促進され、消化や吸収がスムーズになり、唾液による抗菌作用により口腔内の健康が保たれます。実際に残存歯数が多いほど、糖尿病、脳卒中、心臓病、がん、高血圧の有症率が低いことが報告されており、口腔の健康が全身の健康に結びつくことが考えられます。

経済的メリットも大きい

年間8万円の医療費の差は、10年間で80万円、20年間で160万円の差になります。歯科の定期検診や予防処置にかかる費用を考えても、トータルで見るとお口の健康を維持することの経済的メリットは非常に大きいと言えるでしょう。

今日からできること

この研究結果を受けて、以下のことを心がけましょう：

- 毎日の丁寧な口腔ケア**: 歯磨きに加え、歯間ブラシやデンタルフロスの使用
- 定期的な歯科検診**: 3～6ヶ月に一度の検診とプロフェッショナルケア
- 早期治療**: トラブルが小さいうちに早めに受診して治療する
- 生活習慣の改善**: 禁煙、節酒、バランスの良い食事



まとめ

24万人以上の大規模調査により、お口の健康と医療費の関係が数値で明確に示されました。この調査によると、噛める歯を残すことは、年間数万円から十数万円近い医療費の節約につながり、長期的には数百万円の差を生む可能性があります。お口の健康は、単なる歯の問題ではなく、全身の健康と家計にも直結する重要な要素なのです。

豊かな生活をお口から実現するために、かかりつけ歯科医院の歯科衛生士と連携し、噛める歯を維持していきましょう。

参考文献: 石川美希ほか「レシピ情報を用いた口腔状態と歯科医療費に関する検討」日本歯科医療管理学会雑誌 第56巻第1号(2021)

※イラスト: 商用可フリー素材イラスト集「ソコスト」より転用 <https://soco-st.com/>

(公益社団法人日本歯科衛生士会 診療所委員会)