

口は生きるの1丁目

100年 mouth 100年 health

1. 「健康寿命の延伸」を目指す取り組み
2. 超高齢化社会・日本の課題とは？
3. 30周年を迎える「8020 推進運動」
4. 「オーラルフレイル予防」で健康寿命を伸ばそう！

長寿化が進み、「人生100年時代」と言われる現代。“人々の健康の増進”は、これからの幸せに欠かせない「健康寿命の延伸」を目指して、新たなオーラルヘルスの視点から健康をサポートします。

「健康寿命の延伸」を目指す取り組み

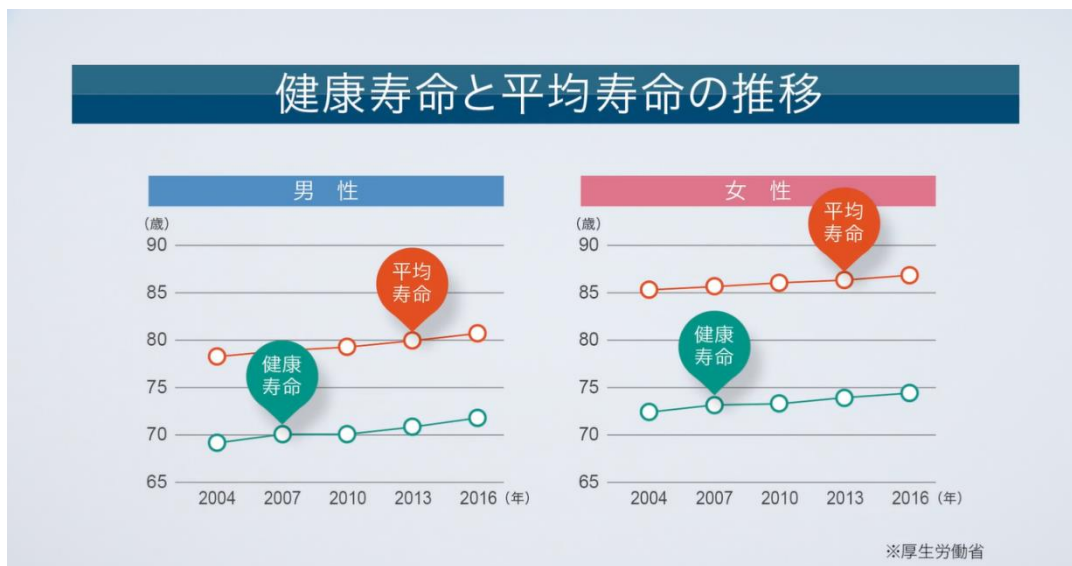
人生100年時代、目指すのは、お口の健康を起点とした全身の健康と豊かな人生。毎日習慣として行う歯みがきなどのオーラルケアは、お口の健康を守るだけでなく、全身の健康を守ることにもつながっています。オーラルケアからオーラルヘルスへ。私たちは、歯みがきが“健康行動”の1つとして生活の中に取り込まれていく、それが当たり前になることを目指しています。

これから歯とともに生きていく子どもにとっても、大人にとっても、オーラルケアは人生を豊かにする大切な健康習慣です。

私達は生まれてから死ぬまで食べて、しゃべって、笑います。人生100年時代に、自分らしく輝き豊かな人生を送るためにも、お口のケアを大切にしてほしい。

超高齢化社会・日本の課題とは？

日本は、世界に先駆けて「超高齢化社会」に突入しています。平均寿命が延びる一方で、自立して生活できる「健康寿命」との差は約10年と縮まらず、将来に向けての懸念となっています。



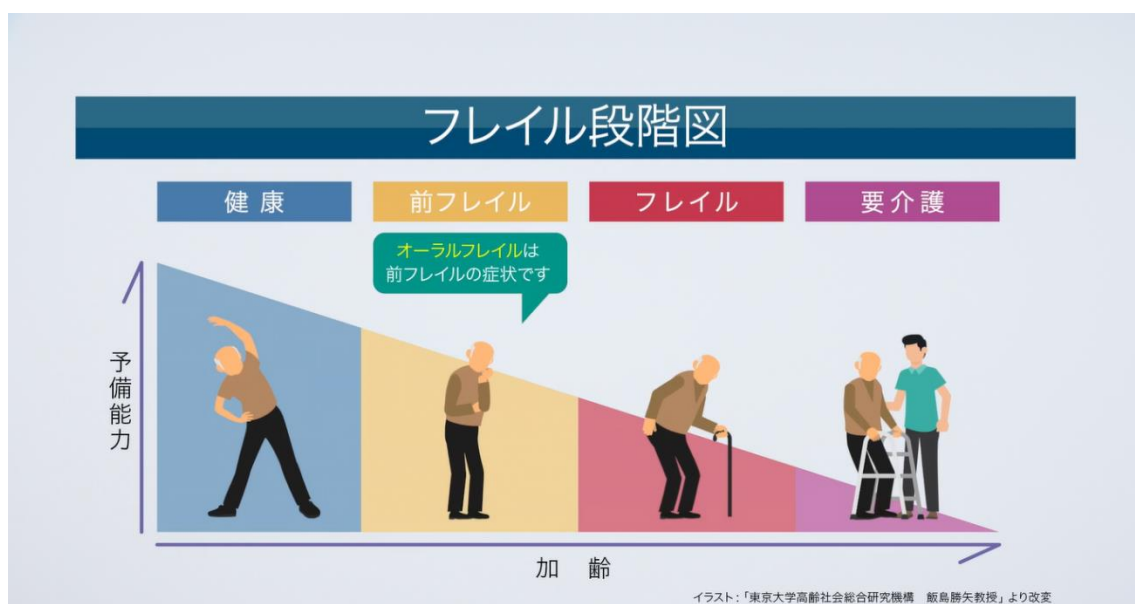
人生 100 年時代を迎える中で、平均寿命と健康寿命の差を縮め、さらにはゼロに近づけていくことは、社会全体の大きな課題です。

30 周年を迎える「8020 推進運動」

“生涯、自分の歯で食べることを楽しむ”という願いを込めて、厚生労働省と日本歯科医師会が 1989 年にスタートさせた「8020 推進運動」。80 歳で 20 本以上の歯を残すという目標から、この名前がつけました。運動がはじまった頃、80 歳で 20 本以上の歯のある人は 10%にも満たない状態でした。けれども、現在では半分を超える 51.2%となり、最も成功した国民運動の一つといわれています。さらに、運動を推進してきた 30 年間で、自分の歯を残すことは、食事を楽しむことに留まらず、全身の健康につながる事がわかってきました。

「オーラルフレイル予防」で健康寿命を伸ばそう！

「オーラルフレイル」とは、オーラル(=口腔)とフレイル(=虚弱)を合わせた言葉で、食べこぼしや食事時の「むせ」といったささいなお口の衰えをきっかけにお口の機能が低下し、食べる機能の障害へと進んでいくこと。オーラルフレイルにより栄養状態が悪化すると、体力や筋力の低下を招き、全身のフレイル・衰えにつながります。



★切っても切れない糖尿病と歯周病★

糖尿病になると、一般の人と比べて 2.6 倍も歯周病にかかりやすくなるという研究データも(※)。それは、糖尿病によって①口腔内および歯周ポケット内の環境変化、②易感染性、③高血糖下における炎症増幅などがあるためです。

①口腔内および歯周ポケット内の環境変化

健康な人に比べて、糖尿病患者では唾液の分泌量が低下します。さらに、唾液中のグルコース濃度が上昇しています。こうした条件が、プラーク(歯垢)の付着や歯周病菌・むし歯菌などの増殖に寄与すると考えられています。

②易感染性

糖尿病になると、複数のメカニズムから感染を防ぐ機能が低下することが知られています。さらに、感染によりダメージを受けた組織の修復を遅れさせる状態も生じるため、より歯周病になりやすい状態となります。

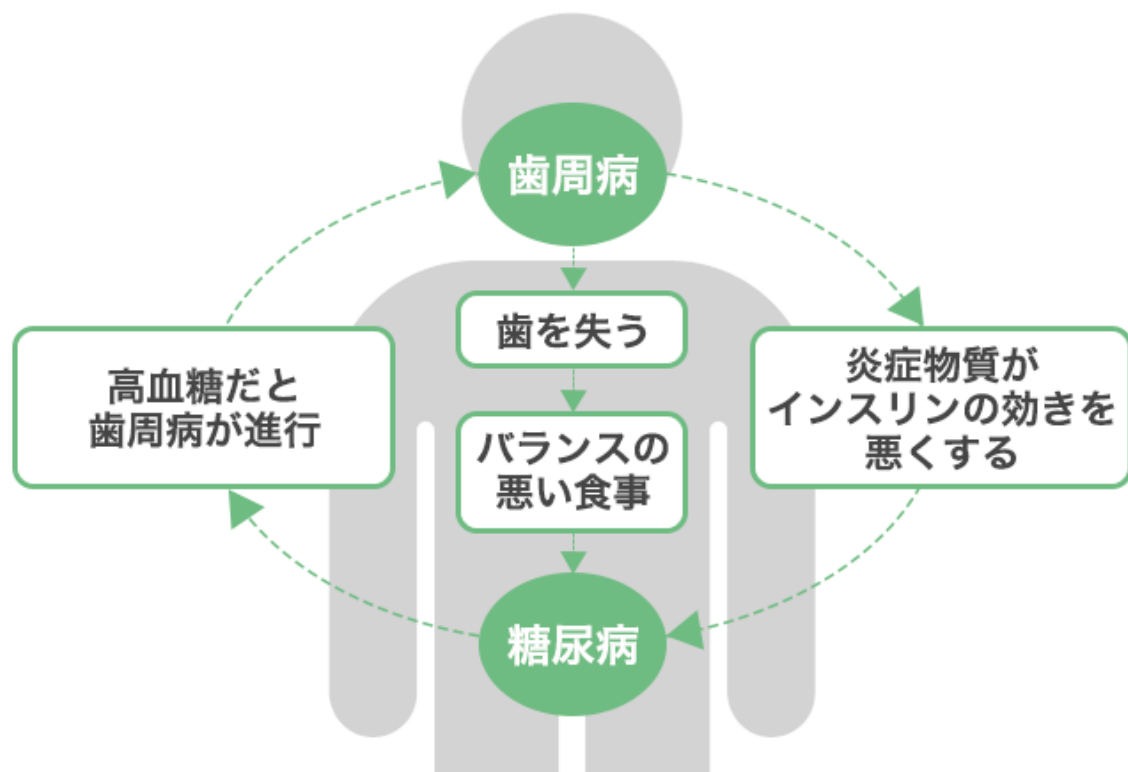
③高血糖下における炎症増幅

高血糖状態が続くことにより、糖尿病患者のお口の中では AGEs(最終糖化産物)の濃度が高くなります。AGEs は、歯周炎の発症や歯周病の悪化に関係しているといわれています。

一方で、**歯周病が糖尿病の悪化につながる**とも考えられています。歯周病になると、歯ぐきの中で作り出される炎症物質が血液を介してインスリンの効きを悪くするので、糖尿病に悪影響を及ぼす可能性があります。

また歯周病が進行すると、歯を失うリスクが増えます。歯を失うと柔らかい食べ物ばかりを好むようになり、栄養バランスが悪化。血糖値にも悪影響を及ぼしてしまうのです。

歯周病と糖尿病の関係性



このように、糖尿病と歯周病には深い関係性があります。ですから糖尿病患者は、歯周病の予防や治療に積極的に取り組むことが大切です。