

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

『義歯で健康維持』

「健康寿命」とは健康上の問題で日常生活が制限なく生活できる期間のことです。平均寿命との差の部分は多くの高齢者は寿命が尽きるまでに、何らかの健康上の問題で日常生活が制限された期間を過ごしています。都道府県別で京都府はこの期間が長いトップ3に入っています。

そこで、介護が必要となつた主な原因を見てみますと1位 脳血管障害(脳卒中等)、2位認知症、3位 高齢による衰弱、4位 骨折転倒、となつています。

2位の認知症は女性において1位となる原因であります。「愛知老年学的評価研究」という疫学研究で、65歳以上の健康者4,425人に4年間、認知症を伴う要介護認定を受けたかどうか追跡しました。その結果、年齢、治療疾患の有無や生活習慣などに問わず、なんでも噛める人に対してあまり噛めない人の認知症発症のリスクは1.5倍。また、20歳以上歯のある人に対して歯がほとんどないのに義歯を使っている人の認知症発症リスクは1.9倍であり、噛み合わせの回復、特に義歯による回復の重要性が示されました。

転倒のリスク、抑制にも重要な定期的チェック

また、4位の骨折、転倒については、65歳を超えると3人に1人が、年に1回以上転倒するといふ統計があります。転倒は特に75歳から急激に上昇し、この転倒が増加する75歳ごろより、足の付け根の骨折(大腿骨頸部骨折)も急激に増えてきます。コードや段差につまずくなどの「偶発の環境要因」が30%ほど関係していますが、17%ほどは「歩行やバランス障害、筋力低下」といった身体虚弱が原因となつています。

過去1年間に転倒経験のない65歳以上の住民1,763名を対象とした研究の結果、性別、年齢、期間中の要介護認定の有無、うつの有無などにかかわらず、自分の歯が19本以上ある人は20本以上歯がある人より転倒のリスクが2.5倍になることがわかりました。さらに、歯が19本以下でも義歯を入れることで転倒のリスクは約半分抑制できる可能性が示されました。

元気な高齢者でいるにはできるだけ自分の歯を保有することが秘訣です。歯の多い人ほどまたはすでに自分の歯を喪失しても義歯等で、口腔機能を回復できている高齢者は認知症になりにくく、転倒も少ないということが言えます。

したがって、万が一、歯を失つてもしっかりと入れ歯を使えば、あらゆる機能は維持されるので、かかりつけ歯科診療所で相談しながら定期的なチェックが重要ということになります。

(乙訓歯科医師会 高齢者歯科部 部長 岡田政俊)