

0566-21-0211

こんにちは。院長の久田和明です。今回が引き続き36号となります。本号では、健康寿命とお口の関連をご紹介します。家族の皆様をご覧ください。



## ご存知ですか? 「健康寿命」

### 「健康寿命」と歯の深〜い関係

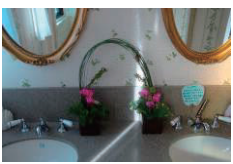
日本は世界有数の長寿国です。しかしいくら長生きでも、それが介護だったり、寝たきりの状態だったとしたらどうでしょうか・・・?

そこで最近重要だと言われているのが  
『健康寿命』という考え方です。

健康寿命とは、「健康上の問題がなく日常を送れる状態の長さ」をいいます。平成22年の日本人の平均寿命は男性が79.55歳、女性が86.30歳です。しかし、寝たきりや介護を必要として過ごす期間が男性でおよそ9年、女性は13年もあります。つまり『健康寿命』はその分短いのです。



## 医院のお花



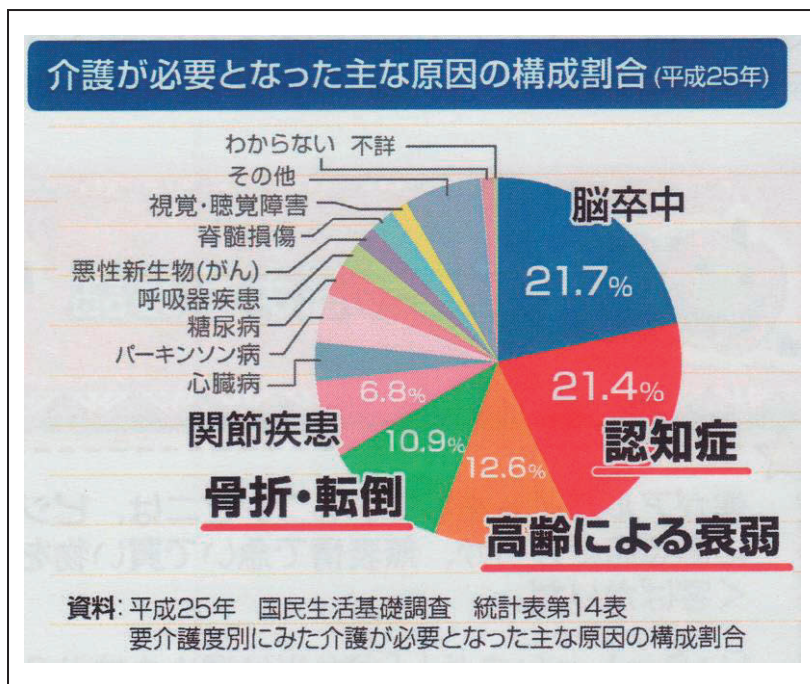
実は、この『健康寿命』には  
なんと!

残っている歯の本数 (=残存歯数)

が大きく関係していることがわかってきました。

介護が必要だということは、健康寿命が終了してしまったということ。介護が必要となった主な原因を次ページで示しますが、このうち「認知症」「高齢による衰弱」「骨折・転倒」は「残っている歯の本数」と強い関連性があります。

# 健康寿命を害する介護が必要になる原因とは。。。



自分の歯とともに、  
入れ歯の定期的な  
管理、メンテナンス  
もとても重要です。

介護が必要となる原因の上位5位のうち「認知症」「高齢による衰弱」「骨折・転倒」は「残っている歯の本数」と深くかかわっています。

## (1) 認知症

残存歯や噛み合わせの数が少ない高齢者ほど、脳の記憶や意志・嗜好をつかさどる部分の容積が減ることが東北大学の研究で判明しています。

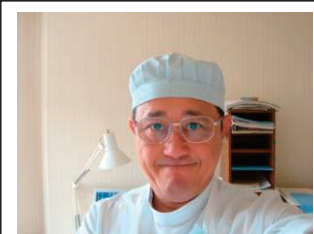
## (2) 高齢による衰弱

歯を失い、食べられないものが増えると、これが低栄養、ひいては全身の衰弱につながります。また、奥歯を全て失った高齢者は、全てある方に比べて動脈硬化のリスクが2倍に高まるのが最近の厚生省の調査でわかりました。

## (3) 骨折・転倒

低栄養は筋肉(筋力)にも影響を及ぼします。また、歯を失い噛み合わせが悪くなると、体全体のバランスも崩れてしまいます。

『健康寿命』を延ばすことは、  
幸せな人生にとってとても大切なことです。  
お口の健康は体全体、人生全体を左右する  
大切なもの。私たちと一緒に、一本でも多く歯  
を守っていきましょう！！



久田 和明  
歯学博士  
歯科理工学専攻  
趣味はゴルフ

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・祝は休診です)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 インターネットで [刈谷市 京極歯科](#) で検索してください。(24時間対応)

HP...<http://www.kyogoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyogoku.jp/>