

前号では「老いても噛めるヒトは認知症になりにくい」というお話をした。

日本では現在465万人の認知症患者がいる。そして65歳以上の15%以上が認知症である。WHOの最近の予測では地球全体の高齢化に伴い毎年770万人ずつ新たな患者が発症し、国連の人口推定に当て始めると約10年後には、百人に一人以上(1億1540万人)が認知症患者になる計算だ。

昔から認知症の人に、歯の少ない人が多いということは、知られていた。

近年、高齢になって何本自分の歯が残っているのかで認知症にかかる年齢や、罹患率の関係が厚労省のコホート検査でも明らかになっていく。特に高齢者では、残存する歯が多いほど病気に罹りにくいため、医



療費が少なくなる。総医療費が増加の一途を辿る中、厚労省が「8020運動」の掛け声を大きくするのも理解できる。

噛むことが脳に及ぼす影響についてこんな実験がある。

奥歯を抜いて噛めなくしたラットは、神経伝達物質であるアセチルコリンが減少し、脳、特に海馬の容積が縮小した。しかし、治療をして再び噛めるようにしたところ神経伝達物質が増加し脳の機能も回復したという。

このアセチルコリンという物質は

顎関節症
ドライマウス
舌痛症

長栄歯科クリニック
亀井 英志
Kamei Hideshi

ストレスは見える！

すべては「噛みしめ」が原因だった

気がつくくと歯を食いしばっている、…。心当たりの方は、当コラムの亀井医師の著書『すべては「噛みしめ」が原因だった』をお読みいただきたい。未病、の原因をまとめた良書です。

歯を残す生き方で認知症リスクを減らそう

アルツハイマー病では優位に減少することが解っている。したがって歯を失い、よく噛めない状態に放置しておくことは、アルツハイマーになるリスクを抱えることと同義だ。

口腔、特に歯を失うことは、人生の「質」(QOL)を確実に劣化させる。

噛めない、食べられないだけでも健康に悪い。その上、認知症のリスクが増大するとなれば、事は深刻だ。

これはマジメに皆さんにお伝えしたいが、血圧や血糖値への気づかいと同程度、いやそれ以上に、口腔や歯の健康にも気を使えば、相応に健康得られることを是非感じていただきたいのだ。

一番簡単にケアができるカラダの器官である反面、多くの方は、血圧や血糖値ほど、口腔や歯に注意を向けない。ここまでの話で理解していただけたと思うが、一番注意しなければいけない器官であるが、最も軽く扱われる傾向があるのが、歯科医としては本当に気がかりだ。

近年「老いても健康に」という点で、わが国でも健康意

識の向上が進み、歯を残すことがすなわち「何よりの健康法」であること、その大切さが、再認識されている。

中年以降になったら「まだ噛める」の意識は、要注意だ。カラダの健康診断と同様、40歳を過ぎたら、歯が痛くなくとも、年一回「歯の定期検診」をお奨めする。

野生動物は、歯が弱くなると獲物を捕らえられなくなり——死を悟り——自ら群れを脱落していくという。だが、ヒトには油断がある。現代人は、歯がなくなるとも、加工した柔らかい食べ物で生きていけるからだ。

現在、健康寿命と平均寿命の間に八年くらいの開きがあると言われる。残念なことだが、この人生「最後の八年間」が病との戦いとなっている。晩年に輝くため、最後まで自分らしく生きるため「口の健康」を軽んじるべきではない。

亀井英志(かめいひでし)

1951年群馬県前橋市生まれ。76年東京歯科大学卒。都立病院歯科口腔外科医を経て、84年より長栄歯科クリニック院長。臨床ゲノム医療学会理事。

