

当コラムの新テーマ「食と歯の健康で、病気知らず！」。

第7回目は「噛み合わせ」不良に関連して「オトナの歯列矯正」を採り上げてみたい。

歯科における矯正というと、以前は、子どもの時分に行うもの、という認識が、わが国では一般的だった。だが、昨今は、大人になってから歯列矯正を行う方がかなり増えている。

わが国で大人の矯正がかなり普及してきた背景には、快適で早く、安価に矯正ができる「マウスピース矯正」という治療法（次号で詳述する）の誕生もあるが、高齢化の時代、年をとっても、良く噛める歯を維持したい、という皆さんの意識の変化もあるように思う。

歯（口腔）の健康が、人生の質



を決める」という意識が日本より一般的である欧米。

一例をあげると、北欧のスウェーデンでは、幼児から19歳までは、何と歯の治療だけでなく、歯列矯正が無料である。

国をあげて口腔ケアの大切さを実践している同国では、80歳での残存歯数（平均）は、数年前から、20本を超えて25本を維持（ちなみに日本は、13・9本）している。

歯並びを若い頃から治し、口腔環境を整えることが、いかに大切か示

食と歯の健康で、病気知らず！⑦オトナの矯正

唆される取り組みだ。

高齢者の歯の残存数と、認知症との関係が近年明らかになっていることを考えれば、スウェーデンほどでなくとも、わが国におけるオトナの歯列矯正には、歯を残し、病気知らずで長生き（健康寿命）するため、という、より積極的な意義を認め、推進していく必要があるように思う。

高齢になり、自分の歯で噛めなくなれば、食べる愉しみ、悦びが損なわれる。そして歯を失うことは、食べるという命をつなぐ営みが阻害されるだけに留まらない。

歯を失い、快適な噛み合わせを維持できなくなれば、ヒトは噛むことでは得られない、脳への刺激を失い、生きる活力の低下や、脳機能の低下を招く、そんな研究報告も近年は数多く見られる。

ある研究によれば、高齢者の噛み合わせを改善しただけで、改善前に比べ、計算能力の改善が見られたという。

私自身、一人の歯科医としてのキャリアを振り返ると、80歳で、20本の歯を残してい

る高齢者に共通する「平均像」が浮かぶ。

一つには、比較的歯並びが良いという点。さらに、かかりつけのクリニックがあり、歯の異常を感じると、真っ先に歯医者さんへ、という方々であることだ。

現在日本では、認知症患者が約461万人、その予備軍は500万人と言われる。

2014年、WHOは、認知症に関する初の報告を行ったが、その中で、20年後の全世界での認知症患者数は、現在の2倍、2050年には、世界で100人に1人が、認知症という時代の到来を予測する。

歯を残し、快適な噛み合わせを残すことは齢を重ねるほど大切なこと。若年で不正咬合を治すことは、大袈裟でなく、将来の豊かな人生への投資と考えるべきなのだ。

今回は、具体的な大人の歯列矯正（治療法など）についてお話ししてみたい。

顎関節症
ドライマウス
長栄歯科クリニック
亀井 英志
Kamei Hideshi

ストレスは
見える！
舌痛症

すべては「噛みしめ」が原因だった

気がつくとも「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。

亀井英志（かめいひでし）
1951年群馬県前橋市生まれ。76年東京歯科大学卒業。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。

