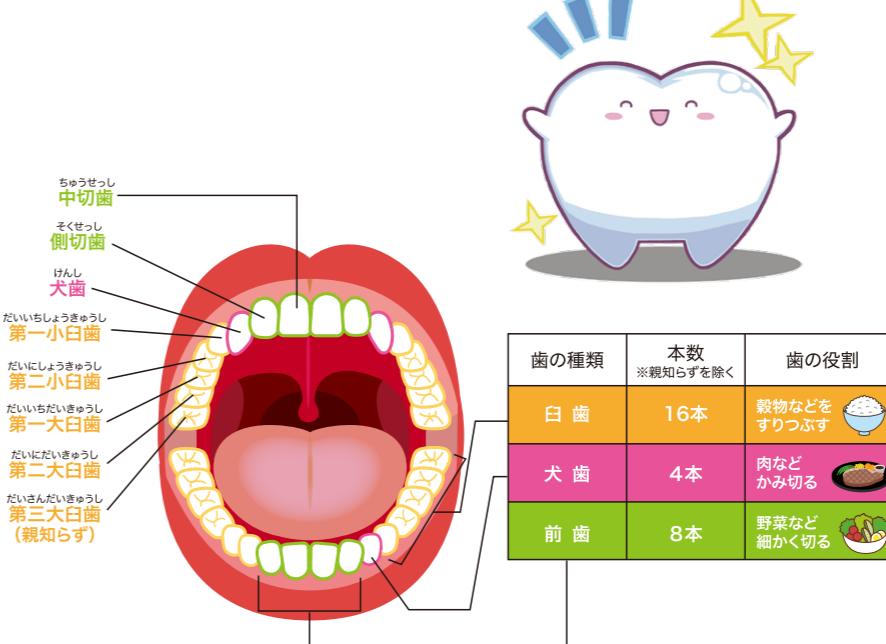


# あなたのお口、弱っていませんか？

青森県歯科医師会 理事 栗佐 祥一

## 80歳になっても20本以上の歯を! 8020運動



### ■あなたの歯は何本ありますか？

皆さんは自分の歯の数を存じですか？80歳で20本以上の歯を残そうという「8020運動」があります。私たちには通常、上下の顎に14本ずつ（親知らずは除く）歯があり、合計28本の歯が揃っているのが理想です（図1）。この運動が提唱された1989年当時の達成者は1割程度でしたが、現在は5割以上に増えました。また「歯が多い」というデータもあり、お口の健康は全身の健康に繋がっています（図2）。

ところで皆さんは最近、歯やお口の健康に対する関心が薄くなっています（図2）。

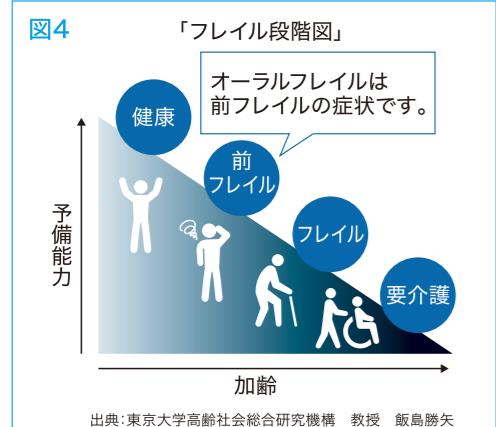


■あなたのお口、弱っていませんか？

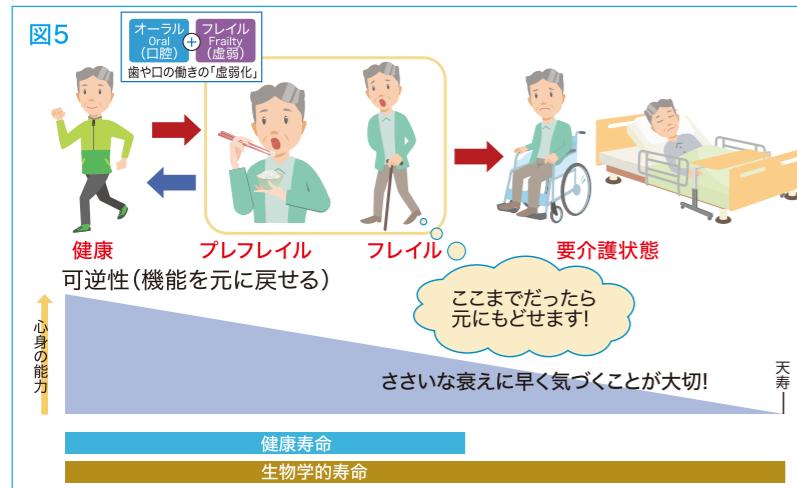
われています。つまり、要介護や寝たきりの状態が10年ほど続くということです。

「オーラルフレイル」「口腔機能低下症」…こうした言葉を聞いたことはありますか？これらは「お口が弱る」という状態を表します。日本人の寿命は延びて、「人生100年時代」とも言われる世の中になりました。歳を取つてもできる限り、心身ともに健康であり続けられる社会であつて欲しいところですが、実際には平均寿命と健康寿命の差は約10年あると言えます（図4）。

実は、歯が残っていることだけがお口や全身の健康の条件ではありません。長寿だけでなく



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島勝矢



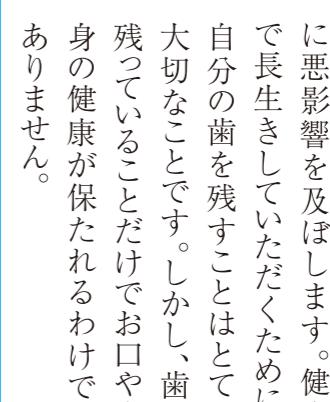
く元気で長生きするためには、歯を失わないだけでなくお口の機能を維持し、「お口が弱る」ことを予防することが重要です。

■フレイルとは？

歳を重ねると徐々に体の力が弱くなり、外出する機会も減り、病気にならないまでも手助けや介護の必要性が高まります。このように心身の働きが弱くなってきた状態を「フレイル」と呼びます（図5）。フレイルとは、健康な状態と要介護状態との境目の段階であり、そのまま放置すると要介護や寝つきになりやすく、死亡リスク

も高まります。しかし、早期に気付いて適切な介入や支援を行うことによって、機能を元に戻し健康な状態へ回復することができる。

また、フレイルには、加齢による筋肉量の減少（サルコペニア）やお口の機能低下、低栄養（健康維持のために必要な栄養素が足りない状態）などの「カラダ



きの回数や時間が減っていたり、歯やお口の不調があつても歯医者さんに行かないと、むし歯や歯周病が進行して歯の数が減ってしまいます。そうなると食べる力が低下して、食べにまい、栄養が偏り、エネルギー不足以になってしまい、全身の健康に悪影響を及ぼします。健康で長生きしていただくために、自分の歯を残すことはとても大切なことです。しかし、歯が残っていることだけでお口や全身の健康が保たれるわけではありません。