

卓 話

『健康寿命を延ばす最新歯科治療』



卓話講師：河村 純

(歯学博士・河村歯科医院 副院長・愛知学院大学歯学部附属病院 非常勤)

略歴：

岐阜高校、愛知学院大学歯学部、愛知学院大学歯学研究科卒。

日本歯科理工学会論文賞受賞、日本成人矯正歯科学会・発表優秀賞受賞。

1 健康寿命 (Health expectancy) とは？ (図1)

- ・ 国連の世界保健機関 (WHO) が提唱した指標。おいしく食事がとれ、介護を必要としない、元気で活動的に生活できる寿命のこと。
- ・ 一般的によく用いられる平均寿命は、認知症など介護の必要な方から病気の人まで含めたもの。平均寿命から介護を必要として生活する年数を引いたものが健康寿命。
- ・ 男性の健康寿命70.4歳 (平均寿命79.6歳)、女性の健康寿命73.6歳 (平均寿命86.4歳) ⇒約9年間 (男性)、約13年間 (女性)、寝たきり、認知症で生涯を終える人がいる。

2 健康寿命を延ばすためには、どのような生活を送れば良いのでしょうか？

- ・ 主に3つのことが大切だと言われている。
 - (1) ストレスなく明るく前向きに生きる ⇒ (3) のことが間接的に関与
 - (2) 適度な運動の実践をすること ⇒ (3) のことが間接的に関与
 - (3) 快適な食生活をする こと です。 ⇒ 『自分の歯で物を噛む事』が大切
- ・ 大学の調査報告：

「歯で困っている方に比べて、快適に食事がとれる方のほうが約3年も健康寿命が長い」→何でも噛める期間が長ければ、それに伴って健康寿命は長くなる。

3 何故「噛むことで健康寿命が延びる」のでしょうか？

- ・ 噛む事による8大効果→標語「ひみこのはがーぜ」 (図2)
 - (1) 肥満予防・・・満腹中枢が働き食べすぎを防ぐ。肥満になると、歯周病を悪化させる。
 - (2) 脳の発達・活性化 (認知症の予防)
- ・ 上下顎の周りにある噛むために必要な筋肉が動かされることにより、脳に送り込まれる血液や感覚情報の量が増加し脳の活動性が上昇。
- ・ 歯と歯を支える骨の間の歯根膜 (図3) は、物を噛んだことを脳に伝えるセンサーの役割をし、歯から脳に刺激を伝え、脳を活性化。脳に信号を伝える「歯根膜」というセンサーは、健康な歯 (すなわち天然歯) にあるのに対し、インプラントにはない。
- (図6) →インプラントでは、健康な歯に比べ「噛む事による脳の活性化」は、やや減少。
- (3) がんを防ぐ・・・噛む事により口の中に出てくる唾液の中に、発ガン物質を減少させるペルオキシダーゼという物質が含まれている。癌細胞はガンを患った人の体の中にのみ存在する訳ではなく、健康な体の人でも1日に約5000個の癌細胞が誕生。唾液を出す事は、毎日できる癌細胞の数を少なくし、健康寿命を延ばす上でも大切。

4 健康寿命を延ばすために、噛むことや噛める力を付けることが大切であるが、「噛む力」を残すためにできることは？ 治療法は？

(1) 残っている歯に対して行うこと

① 歯周病・虫歯の予防やその治療・・・歯を失う原因の第1位は歯周病。

(図4) 食後、歯ブラシやデンタルフロスなどを使って、歯に付着している汚れを取り除くことが大切。定期的に歯医者に行き歯石を取り除いてもらう必要がある。

② 噛み合わせの治療（矯正治療）・・・現代の日本人は、昔に比べ顎の大きさが小さくなり歯並びが悪くなっている。縄文人と現代人の下顎への奥歯の植立状態（CT画像）の比較。

(図5) 縄文人は、真っ直ぐに歯が生えているのに対し、現代人は斜めに生えている。そのため、縄文人は、噛む力が大きくてもバランスを崩さず噛めるのに対し、現代人は大きな力で噛むことはできない。また、現代人の多くの歯並びが悪い状態で大きな力で噛むと、歯周病を悪化させる原因ともなる。すなわち、噛み合わせが悪いことで、歯周病を悪化させ歯を失うことになる。

(2) 歯を失ってしまった部分への治療法

① 入れ歯・・・メリットは、インプラントに比べ外科手術を必要としないため治療事故で深刻な影響が出ることが少ないので安全、顎の骨・口の中がどのような状態であっても作ることが可能、メンテナンスが楽。デメリットは、咀嚼力がやや落ち、口の中の異物感、慣れるまでは不快感がある。→入れ歯のデメリットは、一般的な保険の入れ歯を装着した場合であり、自費の入れ歯の中には、ほぼ解消されているものもある。

② ブリッジ・・・健康な歯を支柱にして、歯のない部分に橋をかけて固定する方法。メリットは、固定式なので違和感は少ない。デメリットは、ブリッジを固定する為に両隣の歯を削る必要があり、失われた歯が多い場合には支えとなる歯に大きく負担がかかる。

③ インプラント・・・インプラントと天然歯の違いは、天然歯には歯根膜があるのに対しインプラントにはない。

(図6) そのため、歯根膜の「脳に噛んでいることを伝え、骨に加わる力を緩衝する作用」や「感染防御の役割」はインプラントにない。

患者さんの中には、インプラントを第二の永久歯のように思われている方もみえるが、「歯を失っても、インプラントがあるから大丈夫」と思わないことが大切。

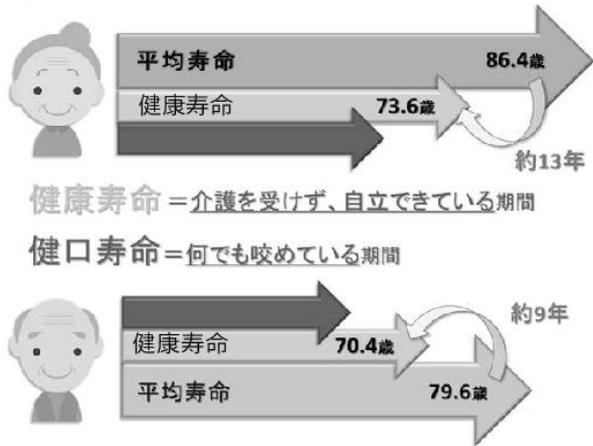
メリットは、ブリッジのように健康な歯を削らなくて済むこと、一般的な保険の入れ歯に比べ天然歯とほぼ同等の強い力で噛むことができることなど。

デメリットは、外科手術を行わなければならないこと、残っている顎の骨の量が少ない場合や骨粗しょう症・高血圧・糖尿病・肝炎を患っている場合には埋められないことが多いこと、長期にわたるメンテナンスが必要なことなどがある。

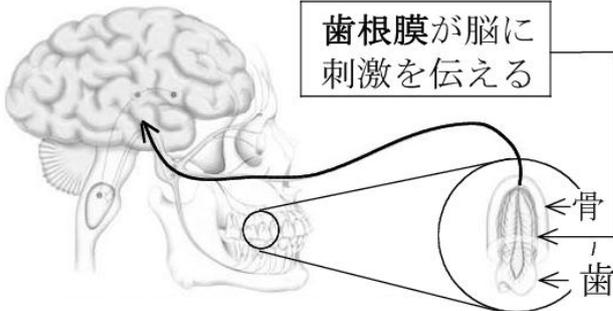
⇒インプラント治療は、外科手術による体への負担が大きいことから、よく噛める自費の入れ歯を入れた後、それでも噛めないという時の選択肢として残しておくが良い。

卓話資料

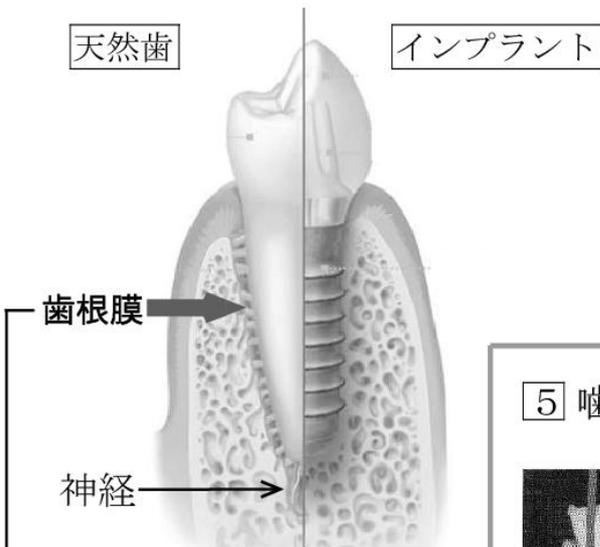
1 健康寿命とは？



3 噛む事で脳が活性化（認知症予防）



6 天然歯とインプラントの違い



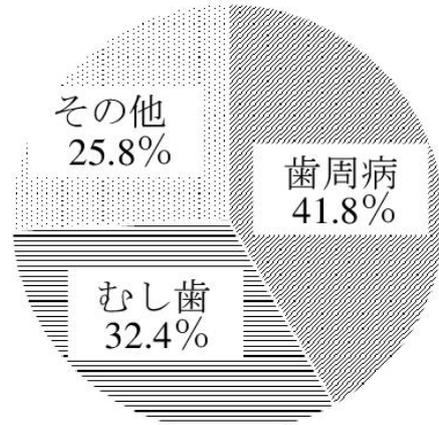
歯根膜の役割

- ・脳に噛み心地を伝える
- ・免疫機能（感染防御）

2 噛むことによる8大効用

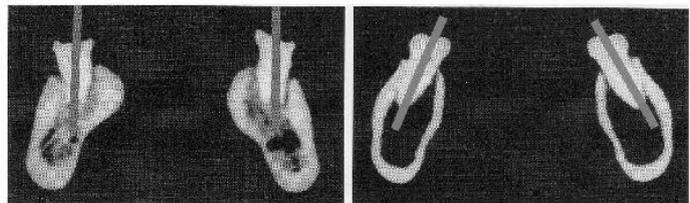


4 歯を失った原因



資料：8020推進財団

5 噛み合わせの変化



縄文人

現代日本人