

かわら版

第271号



Quality of Life

日本予防医学協会

2022.6発行

歯が生えそろっていなかった乳幼児期のことを「あの頃は歯がなくて難儀だったなあ」と記憶している方は極めて稀だと思えますので、歯を失った状態をリアルに実感することはむずかしいですね。

普通に噛めていたら、有難みを常々感じることは少ないでしょうが、お口の健康も失ってから気づくのでは遅すぎます。

そこで今回は、

『噛む力・お口の健康』に関するお話です。

★はるか六〇年前から、今もずっと★

わたしたち日本予防医学協会では、創立まもない一九六三年から「歯科口腔健診」を開始しています。働く人の健康に、口腔保健は不可欠だと考えたことは月日を超えて今も繋がっています。



二〇〇〇年には口腔保健指導「お口のチェック」を開始しました。
ロゴマークは三人の歯科衛生士をモデルにしていて、当時二〇代、三〇代、四〇代だった職員は、それぞれ四〇代、五〇代、六〇代となり今も頑張っています。

二〇一一年から二〇一二年は東日本大震災の支援事業として、宮城県南三陸町で戸別訪問を行い、歯科衛生士による聴き取り及び口腔内観察、カウンセリングを行いました。

わたしたちは一貫して「噛む力・お口の健康」に取り組んでいます。

★食事をかんで食べるときの状態は？★

二〇一八年に法改正があり、特定健診・保健指導の第三期見直しとして、問診項目に「食事をかんで食べるときの状態はどれにあてはまりますか」が追加されました。

もうすでに何回かお答えですね。
回答選択肢は次の三つです。

- ①何でもかんで食べることができる
- ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
- ③ほとんどかめない

定期健診の中に「噛む力・お口の健康」が加わったことは画期的なことです。わたしたちは以前から歯科と医科の両方の健診を実施していましたので、活用しないわけにはいきません。弊会の健康情報分析課の職員が中心となり外部有識者のお力添えをいただき研究論文を二編発表しました。



まずはじめに、特定健診の問診項目「食事をかんで」と歯科健診の結果に関連性があるのか調べました※1。
②かみにくいことがある「や」③ほとんどかめない」と回答した人は「①何でもかんで食べることができる」と回答した人と比較して口腔状態もよくない可能性があり統計的な関連性が確認できました。
噛みにくいや噛めないと答えた方は適切な歯科健診の実施や保健指導へと繋げることが重要です。
この記事をお読みのあなたは、何とお答えでしょうか？

次に、「②かみにくいことがある」や「③ほとんどかめない」と回答した人は「①何でもかんで食べることができる」と回答した人と比較して肩こりや腰痛の違いを調べました※2。

こちらも統計的に有意な差があり、特定健診の問診項目「食事をかんで」は肩こりや腰痛の発生を予測できる可能性を示しています。肩こりや腰痛は加齢やストレスだけでなく、噛みにくさも要チェック！ということですね。

★歯科衛生士に聞いた「噛む力」がもたらす健康力★

一般的には、噛む力が低下すると、野菜や果物の摂取量が減少し脂質の摂取量が増加します。そのことにより、心血管疾患やがん発症リスクをあげると考えられています。

また、これまで発表されている他機関の研究論文を見ていくと、次のような結果も報告されています。

- ・噛む力が高い人に比べて、低い人は二・六倍死亡するリスクが高くなる※1
- ・噛む力が高い人は二・六倍死亡するリスクが高くなる※2
- ・歯を失うこと、つまり噛めなくなることが、脳への神経伝達物質を減らして認知機能の低下につながる※4

元気でいるためには兎に角『噛む噛む エブリデー』です。

★毎年の健康診断でお口の健康も★

「何でもかんで食べることができる」かどうか、何気ない問診項目の一つですが、ご自身やご家族、または支援の手を差し伸べるべき人たちに、失う前に気づいてほしいことの一つです。

「噛む噛む エブリデー オールマイライズ」を目指して、「噛む力・お口の健康」の保持増進に微力ながら邁進して参ります。【Hm】

【引用文献】

※1 谷藤浩一「特定健康診査に用いられる主観的な咀嚼状態に関する問診項目と咀嚼機能の関連性」産業衛生学雑誌 2022年2月17日発行
<https://www.jstage.jst.go.jp/article/sangyoisei/advpub/0/advpub/2021-027-B/pdf/-char/ja>

※2 TANI Naomichi et al., "Does difficulty in chewing induce sub-factive musculoskeletal symptoms? A case-control study," BMJ open, 2022年2月27日掲載
<https://open.bmj.com/content/bmjopen/12/3/e033900.full.pdf>

※3 Ansel T, Taketa Y, Saito I, Akifusa S, Sogame A, Shimada N, Yoshida A, Hanasaki T, Amano S, Fukutani M, Taketani T. Relationship between chewing ability and 4-year mortality in a cohort of 80-year-old Japanese people. Oral Dis. 13:214-219, 2007.

※4 Goto T et al. Neurodegeneration of trigeminal mesencephalic neurons by the tooth loss triggers the progression of Alzheimer's disease in 3×Tg-AD model mice. Journal of Alzheimer's Disease. DOI: 10.3233/JAD-200257

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

