

発行所：カッベ歯科クリニック  
〒530-0057  
大阪市北区豊根崎2-12-4 コフレ梅田3階  
TEL：06-6311-1971

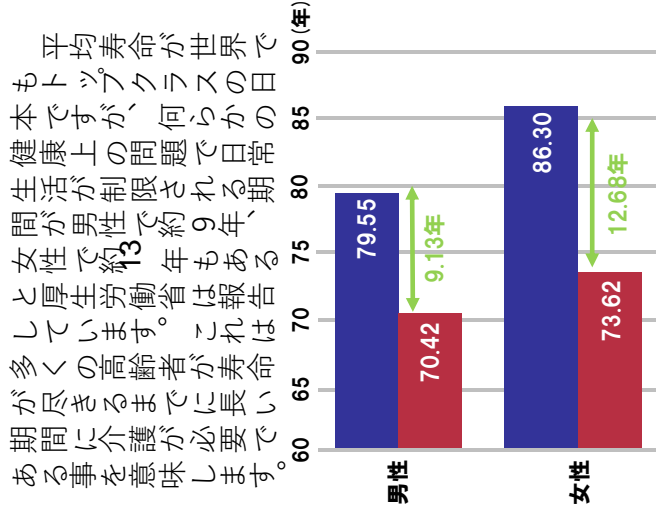


2017年  
10月12日  
第1号

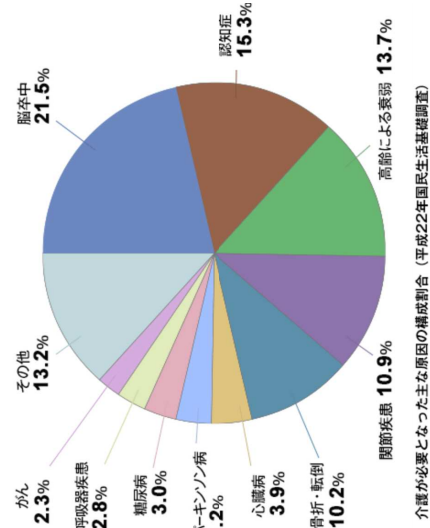
歯の役割は「食べる」だけでなく、「発音」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」「脳に刺激を与える」など私たちになくてはならない物です。そんな大切な『歯』について知って頂きたくてカッベ新聞を作りました。



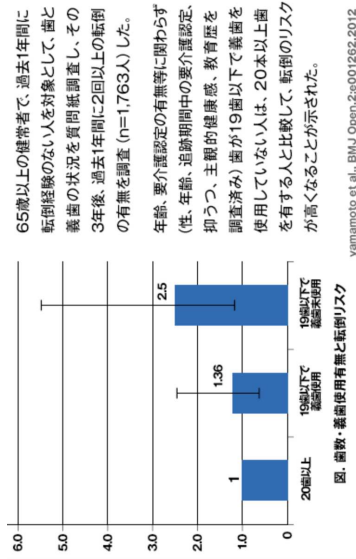
## 健康寿命を延ばす為には歯が必要!?



左の円グラフは介護が必要となった主な疾患の割合をしめしています。この中のうち第2位の認知症と第3位の骨折・転倒に対して歯科医院で予防出来る事が明らかになりつつあります。65歳以上の44.25%を対象とした調査によると、歯を失い、入れ歯を使用していない場合、歯が20本以上残っている人や入れ歯などで噛み合わせが回復している人と比較して、認知症の発症リスクが最大1.9倍に



介護が必要となった主な原因の構成割合 (平成22年国民生活基礎調査)



65歳以上の健康者で、過去1年間に転倒経験のない人を対象として、歯と義歯の状況を質問紙調査し、その3年後、過去1年間に2回以上の転倒の有無を調査 (n=1,763人) した。年齢、要介護認定の有無等に関わらず (性、年齢、追跡期間中の要介護認定、抑うつ、主観的健康感、教育歴を調査済み) 歯が19歯以下で義歯を使用していない人は、20本以上歯を有する人と比較して、転倒のリスクが高くなる事が示された。

yamamoto et al., BMJ Open.2016;2012.2012

なるという結果が出ています。また左の調査によると歯が19本以下で入れ歯を使用していない人は、20歯以上保有している人と比較して転倒するリスクが2.5倍になる事が示されています。また左下の調査では、19歯以下の人は、20歯以上の人と比較して1.2倍要介護認定を受けやすいという結果が出ています。元気な高齢者では、できるだけ自分の歯を残すことが鍵となります。しかし万が一、歯を失っても治療すれば、あらゆる機能は維持されるので、認知症になりにく

### 歯数、咀嚼能力と要介護認定との関係

歯数	咀嚼能力	ハザード比	95%信頼区間
20以上		1.00	
19歯以下		1.21	1.06 - 1.40
	なんでも噛める	1.00	
	ほとんど噛める	1.17	0.88 - 1.56
	あまり噛めない	1.47	0.89 - 2.44

く、転倒も少ないという疫学結果がわかってきています。それは要介護になりやすい疾患を予防し、健康寿命を延伸する可能性があります。カッベ歯科クリニックでは健康寿命を長く、また最期までご自身の歯で美味しく食べれるお手伝いをしたいと考えています。次号では歯を抜かなくてはならなくなる4つの理由についてお伝えします。