

歯の数と認知症リスクの関係

歯科衛生士 丸山みどり



高齢者の歯の数は全身の健康に影響

「高齢者の歯の状態は認知症や転倒と深い関係がある」といわれています。歯と健康にはどんな関係があるのでしょうか。

食事を楽しむのに必要な歯の数はおおよそ 20 本以上とされており、厚生労働省や日本歯科医師会では、80 歳で 20 本の歯を維持する 8020 運動を進めています。その成果は着実に上がってきていますが、80 歳での平均歯数は 12 ～ 13 本。一方で、歯の喪失が認知症の発症や転倒のリスクなどに関わっていることが判ってきました。

歯と健康の関係では、認知症が残存歯の数と明らかな関係をもっています。認知症と認定されていない 65 歳以上の 4,425 名を対象に行った 4 年間の追跡調査では、年齢、持病の有無、生活習慣などに関わらず、歯がほとんどないのに義歯を入れていない人は、20 本以上歯が残っている人の



1.9 倍認知症発症のリスクが高いことがわかりました。同じ調査では、歯がほとんどなくても義歯を入れていると、認知症のリスクを約 4 割低下できる可能性も示されています。

食物を噛む行為が脳を直接刺激することが認知症の予防に有効ではないかと考えられます。

また残存歯の数は、転倒と関係することも判明しています。

過去 1 年間に転倒経験のない 65 歳以上の約 1,800 名を対象とした 4 年間の追跡調査では、19 本以下で義歯を入れていない人は、20 本以上の人より転倒リスクが 2.5 倍高くなることが示されています。19 本以下でも義歯を使用している場合の転倒リスクは 1.36 倍で、義歯によってリスクが約半分に低下、噛み合わせは、体全体の動きやバランスに関係することで、高齢者の転倒を左右する条件のひとつと考えられます。



さらに残存歯数と骨密度の関係も指摘されており、歯の数が少ない高齢者は、骨粗鬆症の割合が高い傾向にあります。65 歳以上の方が要介護になる原因の第 5 位は、骨折、転倒です。歯の数が少なくなると、骨ももろくなっている可能性があることに注意が必要です。まさに歯の数が全身の健康に影響するといえます。特に 88 歳以上では、男女とも歯数が多いほど医療費が少なく生存年数も長くなっています。歯を失う最大の原因は歯周病です。80 歳で残存歯 20 本以上を目指して適切な歯磨きや定期的な受診を心がけましょう。

