

口の健康：健康寿命を延ばして終生までソフトランディング！

岡山大学 大学院医歯薬学総合研究科 歯周病態学分野
岡山大学病院 歯周科
高柴正悟



日本人の平均寿命は男女ともに80歳を越えて、日本は世界のトップを走る長寿国になりました。そして、65歳以上の高齢者数が総人口の25%を越え結果、医療費が国民医療費の55%を越えていきました。男女とも寿命が80歳台まで延長した一方で、老後の健康維持の心配が増えているのです。人生50年だったのが、なんと90年です！少子化が重なり、生産年齢人口は減少し続けていますから、高齢者のお世話ができなくなっています。

実は平均寿命とは別な考えに、健康でピンピン自立している期間の寿命として『健康寿命』というものがあります。これは、日本において、男女とも70歳台に入りました。けれども、この健康寿命と平均寿命との差は、約11年もあります。この11年間は、健康を損ねて自立が困難な期間なのです。そして、この長さも世界トップクラスです。この期間には、必要な医療費も増えれば、介護のように誰かの支援も必要とするのです。この期間の医療費は、20～30歳台の医療費の10倍はかかる計算になります。

決して「姥捨て山」を勧めているわけではありません。高齢者の生活を支えるのは、生産年齢にある若者なのです。若者が安心して子どもを育てて生産年齢の人口が減らないように工夫をしなければいけません。そのために、生産年齢の若者の負担を減らしてやる必要があるのです。では、どうすればよいのでしょうか？

答えは一つ。健康寿命を延ばして（「健康寿命の延伸」と言います）、平均寿命との差を縮めていくことなのです。残念なことに、男性で約20%、女性で約10%の方が、健康寿命を早くに失っています。一方で、男性には約10%の方が平均寿命まで元気であって、ピンピンコロリ（PPK）を達成しています（残念ですが、女性には少ないようです）。でも、これって、どうして「口の健康」に関係があるのでしょうか。

皆さんの口の中には、お尻の穴の回りに匹敵するほどの細菌（通称バイキン）が生息しています。実は、消化管である腸の中にはもっと多くの細菌がいて、私たちが食べた食物の消化を助けて、さらに栄養の吸収にも関わっています。口も消化管の一部で、その入り口に相当します。ここには実に多種多様な細菌がいますが、これが歯の周りで増えて蓄積してくると身体が対応しきれなくなって、ムシ歯だけではなく、歯周病を起こします。そして、成人の80%が、何らかの程度の歯周病に罹ってしまうのです。

歯周病が重症になると、歯茎が腫れたり、歯を支える骨がなくなったりして、歯がグラグラと動き始め、最後には歯を失います。こうなる間に身体の中では、歯周病に関係する細菌が血管に入ったり、歯茎の中で細菌を排除しようとする免疫の作用によって身体の主だった臓器に異常をもたらしたりするようになります。その結果、脳や心臓の血管が詰まったり、肝臓、膵臓、そして腎臓の機能が悪くなったりします。すなわち、内臓の老化を進行させるのです。

一生の終わり（終生）までへゆったりと軟着陸（ソフトランディング）するために「口の健康」が大切なのです。口の細菌の「感染」を減らして身体の「炎症」を減らすこと、一方で、しっかりと食事ができて良い栄養状態を保つこと、この2つこそが、「口の健康」の目標なのです。みなさん、健康寿命を延伸させて、人生を楽しもうではありませんか。その方法を一緒に考えましょう！

2015年 7月 14日
於 ビッグ・ローズ(広島県立ふくやま産業交流館) 研修室

中国労働衛生協会
平成27年度 第1回「心とからだの健康講座」



口の健康

健康寿命を延ばして終生までソフトランディング！

岡山大学 大学院医歯薬学総合研究科 歯周病態学分野

高柴 正悟



SoLA : Soft-Landing Aging

空(そら)のように、ゆったりと歳を重ねたい. . . .

生まれたときから細菌と共生
片利共生とならないための工夫
賦与された免疫力の強化
体力の低下に合わせた生活の工夫
終末ではなく、**終生**というとらえ方

今日のお話

「**歯(口)の健康**」; ポイントは, **健康長寿!**

それを支える, **栄養(食事)と感染制御**

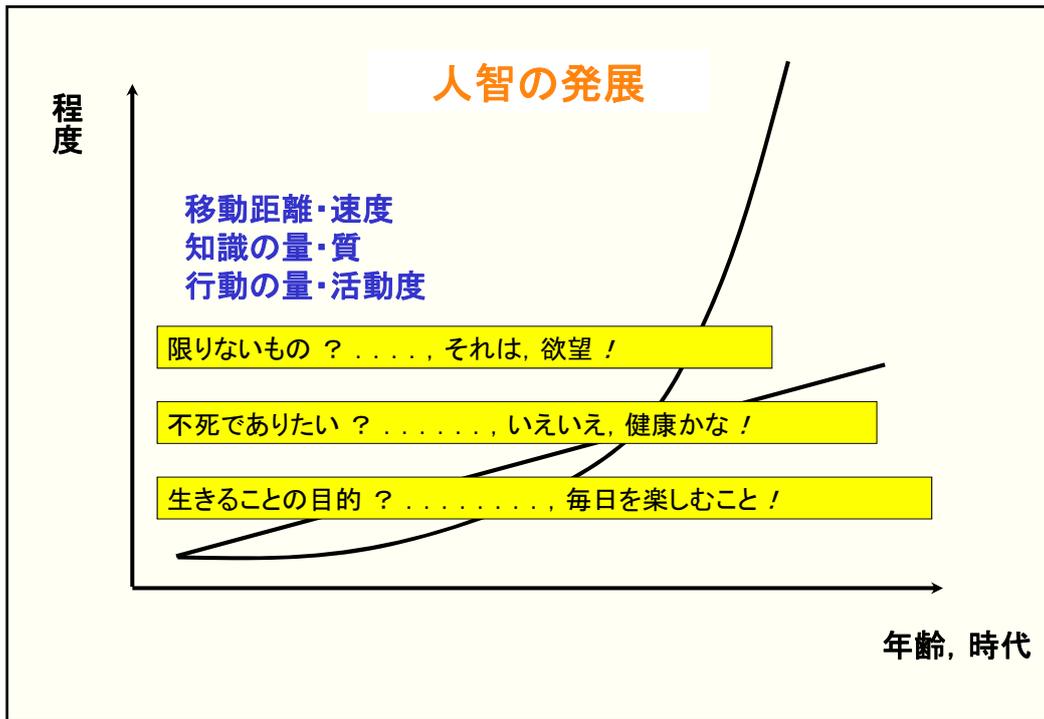
- 教育の方向性
- 歯科から歯周病内科, さらには口腔科
- 口の機能から『終生』を考える
- SoLAを目指すには. . . .

最高の教育とは？

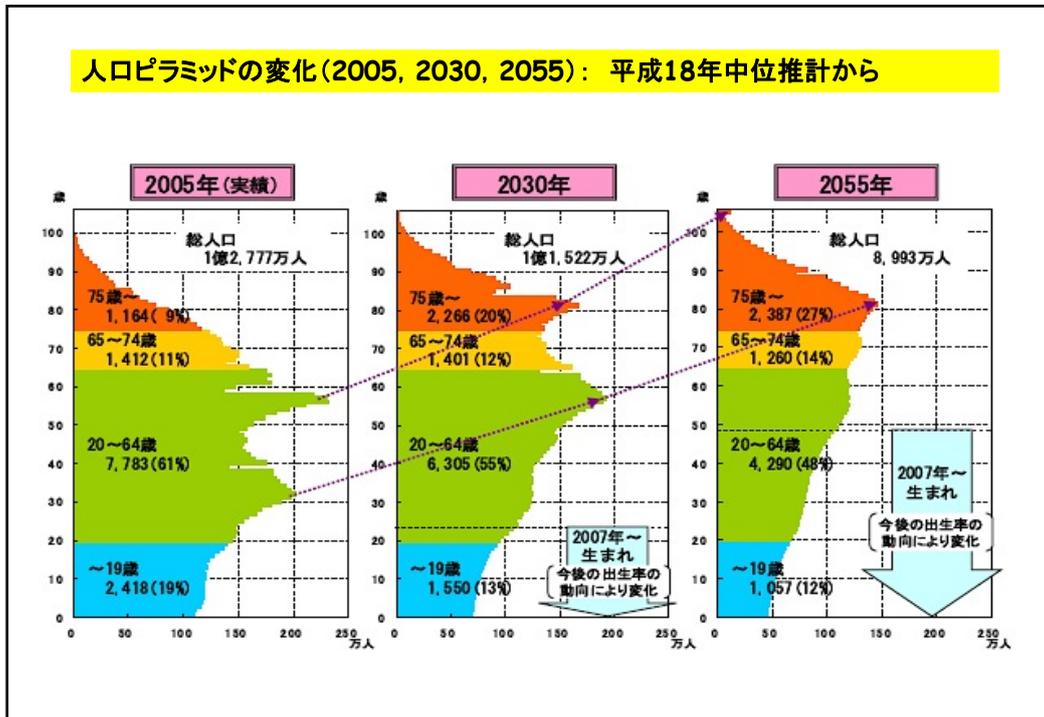
自分自身でいかに考えるかを
学ぶことである

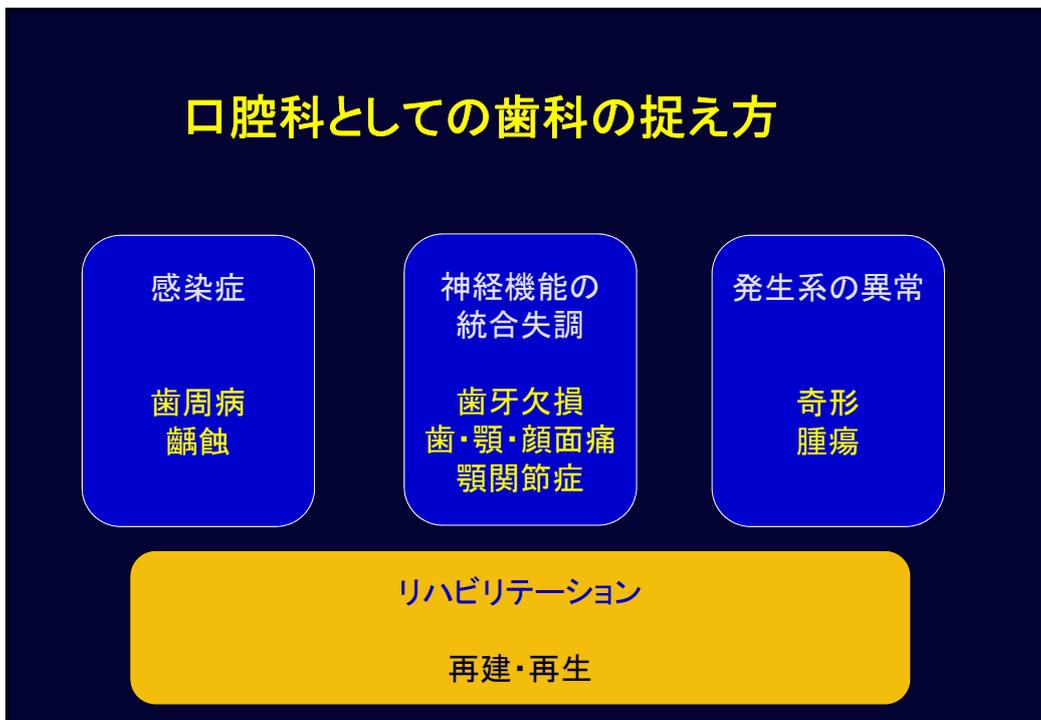
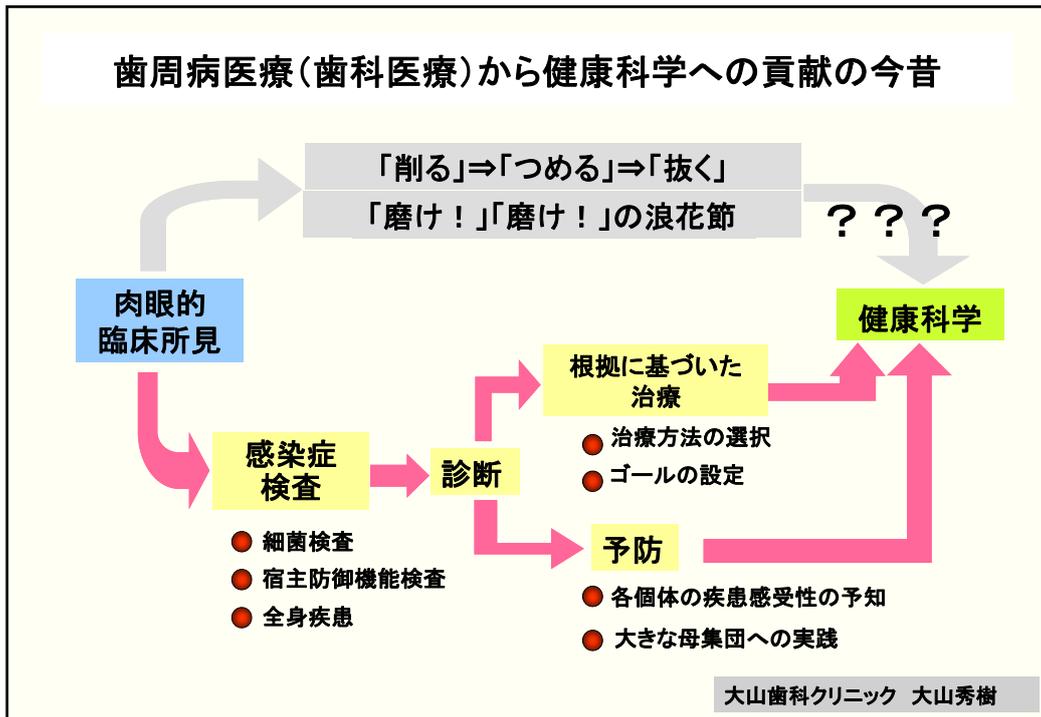
Michael Sandel (Professor, Harvard University)

サンデル教授の対話術, マイケル・サンデル & 小林正弥, NHK出版, 2011年



人口ピラミッドの変化(2005, 2030, 2055): 平成18年中位推計から

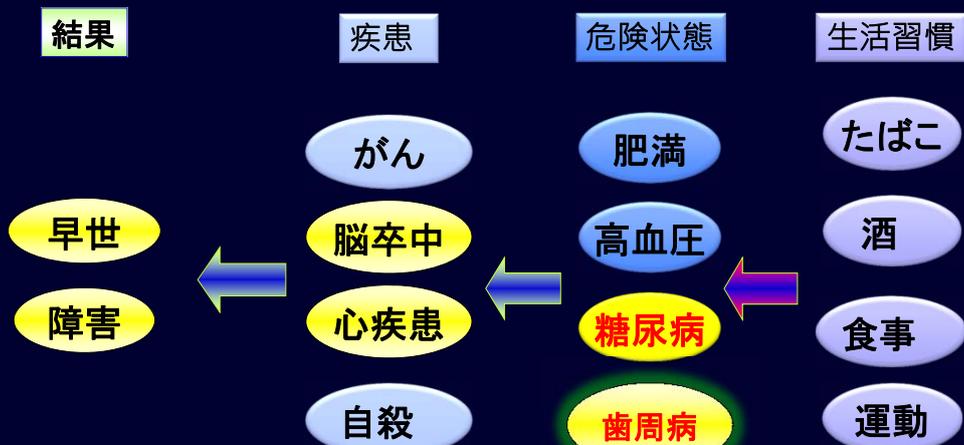




口腔の特性

- 消化管の入り口(消化器)
- 呼吸器の入り口
- 硬組織(歯)と軟組織(粘膜)が共存
- 外分泌器(唾液腺)がある
- 感覚器(味覚, 圧力, 温度)
- **細菌が棲息**

生活習慣病の基礎疾患・危険因子



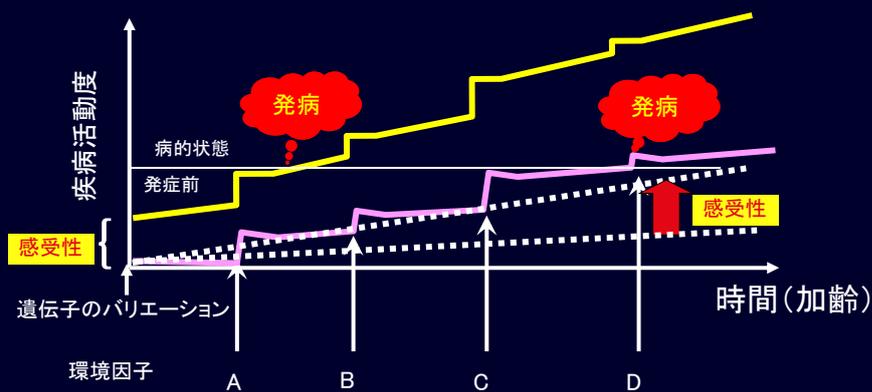
健康日本21, 2000

歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(骨子)

歯科口腔保健の推進に関する法律, 2011年8月10日

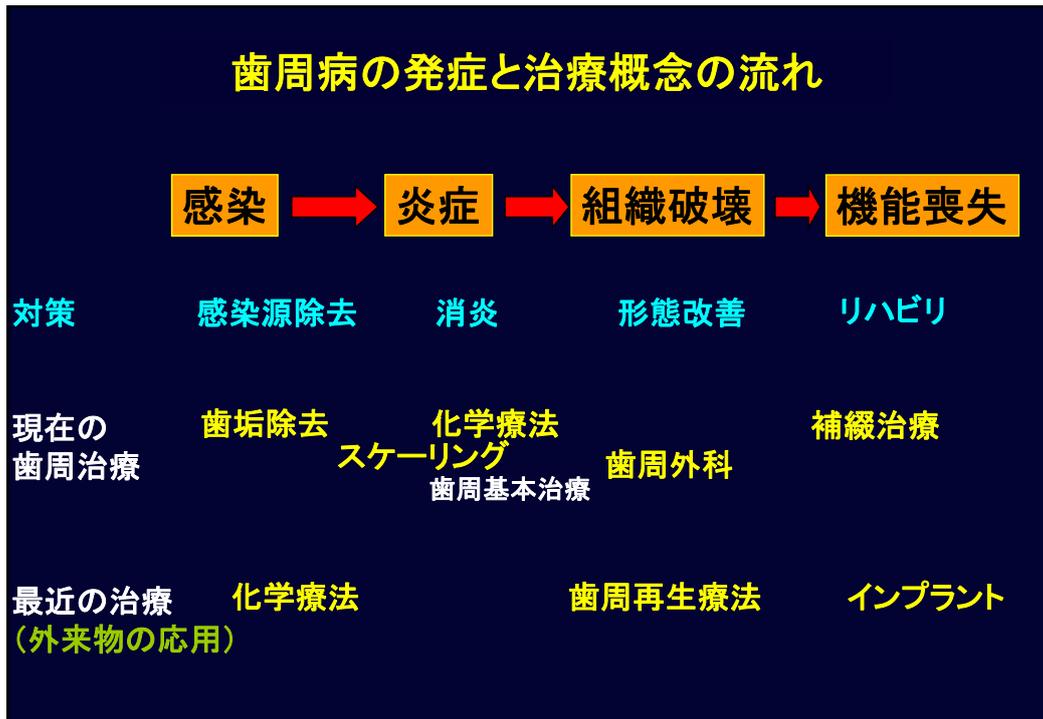
ライフステージ	乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
目標	健全な歯・顎骨の成長・育成	口腔状態の向上	健全な口腔状態の維持	歯の喪失防止
指標	<ul style="list-style-type: none"> う蝕のない者の増加 	<ul style="list-style-type: none"> う蝕のない者の増加 歯肉炎のない者の増加 歯の障害件数の減少 	<ul style="list-style-type: none"> 歯肉に炎症所見を有する者の減少 進行した歯周炎を有する者の減少 未処置歯を有する者の減少 喪失歯のない者の増加 	<ul style="list-style-type: none"> 未処置歯を有する者の減少 進行した歯周炎を有する者の減少 自分の歯を有する者の増加

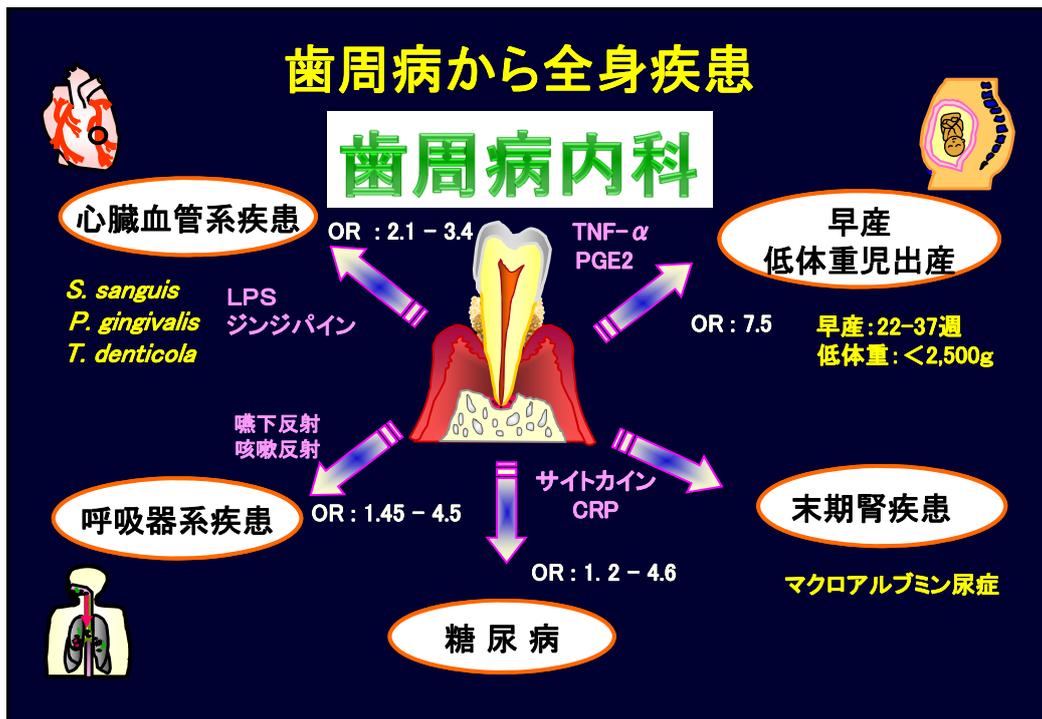
時系列を考慮した歯周病発症のイメージ



環境因子には、どのようなものがあるのだろうか？
 → “歯周病”を捉えるKEYになるかも。

(Takashiba & Naruishi, *Periodontol* 2000, 2006)





個人の長寿化: 人生90年

でも, **健康寿命との差は10数年**

人口の高齢化: 30%を越える高齢者

生産年齢人口の減少と彼らへの負担増加
高齢者に適した予防医療・歯科医療

口腔が、「汚い」とは？

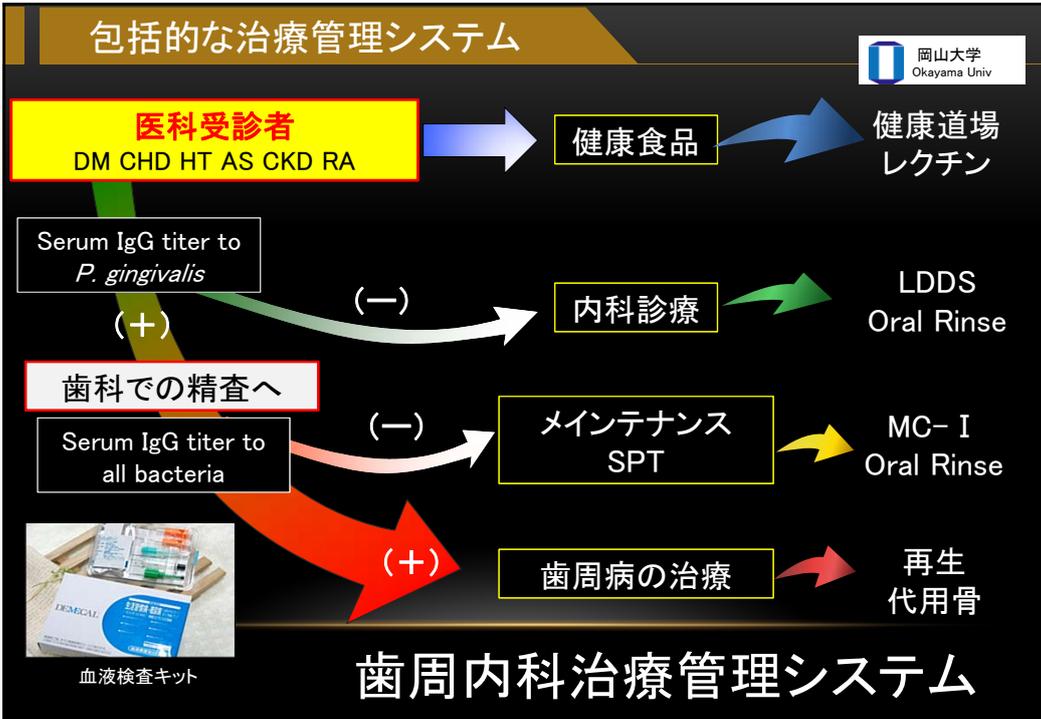
部屋の「汚い」は？

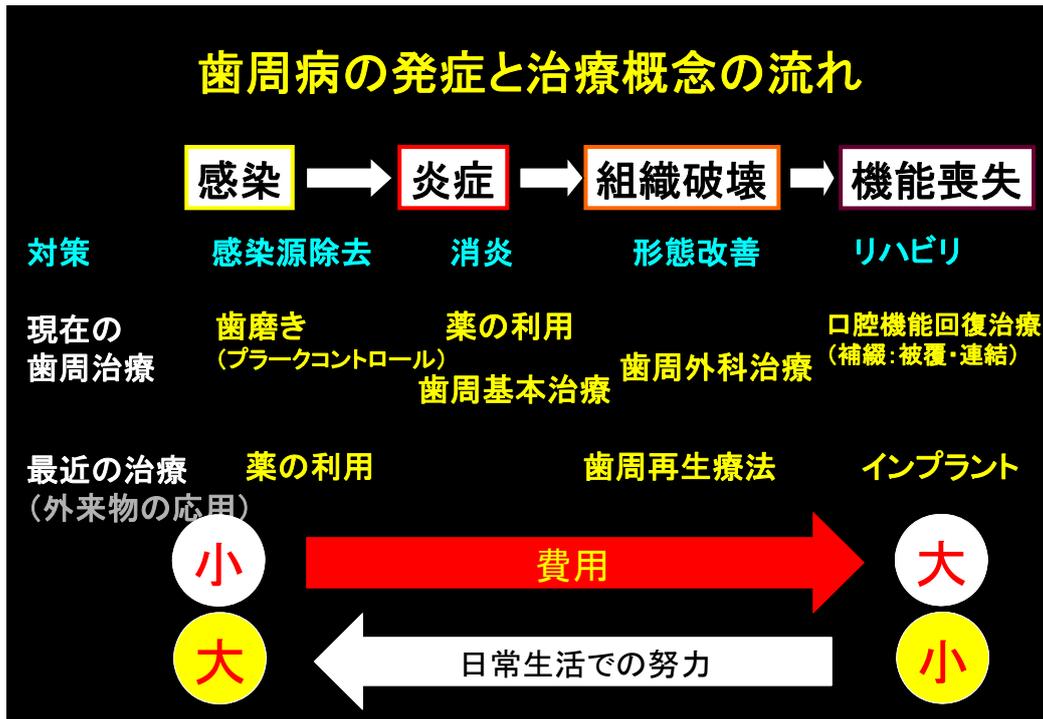
整理整頓 → 清潔

口腔も、整理整頓

衛生管理が可能な環境へ

それも、年齢の能力に対応して





歯科医療の果たす役割

not only “歯の延命を図る”

but also “全身の健康に寄与する”

in addition, “社会・文化の発展へ貢献する”

「こころ」に後押しされた科学とその実践技術

予防・健康管理ビジネスへ！

- **トラブルシューティング型医療から、投資型医療への転換**
 - 疾病予防・介護予防の普及
- **健康寿命延伸ビジネスが求められる！**
 - 薬膳レストラン & 食生活改善
 - 生活習慣病患者・高齢者用フィットネスクラブ
 - 医療情報・購入情報のIT管理とサービス提供
 - 移動手段・コミュニケーション手段
 - 生き甲斐：知恵袋の伝承・共有



喜寿であつても

米寿でももちろん！



「全体」は.,

SoLA : **Soft-Landing Aging**

を目指して！

PPK(ぴんぴんコロリ)から, ぴんぴんキラリ

あるいは

PPKK(ぴんぴんキラキラ) へ！



口の健康の目的：
健康寿命を延ばして終生までソフトランディング！
ご清聴, ありがとうございます！

「**これからの歯と口の健康**」を知っていただき,
「**SoLA**」を目指して, **社会を成熟**させましょう！