

## 社会を健康にするのは健康な歯から、2025年問題をお口から考える

「フッ化物」の応用で終生、健康な歯を維持し、全身の健康と生活の質向上を目指す

～ 大阪歯科大 名誉教授 神原正樹先生インタビュー ～



近年、子どものむし歯は減りつつありますが、依然として成人になるまでに6割以上の方がむし歯を経験しています。一方で、高齢者のむし歯は増える傾向にあります。むし歯を予防して丈夫で質の高い歯を維持し、自分の歯で食事ができることは、豊かで楽しい人生を送るための大切なポイントです。

今、なぜ、健康な歯を維持することが全身の健康維持に大きく影響するのか、健康な歯を残すためにどういったお口のケアが必要なのか、むし歯研究の第一人者、一般社団法人 日本口腔衛生学会の理事で大阪歯科大学 名誉教授の神原正樹先生にお話を伺いました。

### **歯を健康で丈夫に保つことは、社会全体の健康と幸せに大きな意味をもっている**

私は、「健康で丈夫な歯」は、その人の人生に関わる問題であり、さらには健康な社会をつくるために大事なことと思っています。例えば、オリンピックの選手にしろ、プロスポーツ選手にしろ、みなさんきれいな歯をしています。

近年、「歯を長く維持・保存すればするほど、寿命が延びる」という調査結果も出て、健康な歯を保つことが、全身の健康維持に大きく影響することが広く認識され始めました。健康な歯が多く残っていると、好きなものがおいしく食べられて、生活が楽しくなり、笑顔が増えることから、国際歯科連盟（FDI）は、2015年の世界口腔保健デーのキャッチフレーズに「Smile for Life」を掲げています。食事を支える歯が、ひとりひとりの人生を豊かに楽しくし、ひいては社会の豊かさにつながっていくので、1本1本の歯を丈夫に保つオーラルケアは、世界の人々と社会全体の健康と幸せにとって大きな意味を持っていると考えています。

### **2025年問題をお口から考える**

最近の高齢者は、以前に比べ、残存歯が増え、今では80歳で平均14本の歯が残るようになっています。残存歯が増えれば、様々な食べ物をしっかり噛むことができ、ほぼ満足な食生活をおくることができるといわれています。しかし現状では、20本の歯をもつ、80歳の割合はまだ4割弱です。（平成23年度厚労省歯科疾患実態調査より）

歯の本数が減ると、噛む力が弱まり、食べ物を噛み砕きにくくなるので、食べられる物の種類が偏ります。また加齢等により唾液の分泌量が減ることで、食べ物が消化されにくくなり、栄養状態が低下します。加えて唾液の分泌が減ると、口腔内の細菌が増殖しやすく、口臭が強くなりがちで、むし歯や歯周病にもかかりやすくなります。

さらに高齢者では、永久歯に生え変わってから70年前後、同じ歯を使い続けているので、歯がもろくなり、歯と歯がこすれあって、歯の咬み合わせがすり減る咬耗（こうもう）やハブラシや歯間ブラシ等で歯がすり減る磨耗（まもう）等の歯の損傷が発生しやすくなります。

歯を良い状態で残すことは、お口の本来の機能（食べる、飲む、話す、笑う、歌う、吐き出す、呼吸する等）を維持し、且つ全身の健康を維持することにも非常に有用です。



※2025年問題 = 1947~49年のベビーブームで生まれた団塊の世代が75歳以上になり、全人口の約18%、約2200万人が75歳以上となる超高齢社会に突入することによる医療・介護の諸問題

### 『フッ化物』の応用で歯の質を高め、生活の質も同時に高める

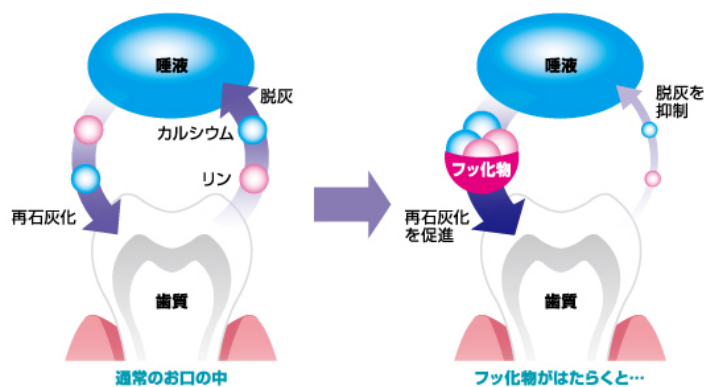
フッ化物は、歯からカルシウム等が溶け出す脱灰（だっかい）を抑制し、且つ溶け出したカルシウム等を再度歯に取り込む再石灰化（さいせっかいか）を促進することができます。なお、初期むし歯の段階であれば、歯の再石灰化を促進することで、健全にまで戻すことができます。

より効果的なむし歯予防には、フッ化物配合のハミガキ、洗口剤を使う機会を増やすこと、またフッ化物を使用後、飲食をしない時間帯を長くとることが重要で、食生活とオーラルケアの良いリズムをつくるのが大切です。特に、就寝中は唾液が出にくいこと、飲食を行わない時間が長いことから、就寝前にフッ化物洗口剤でフッ化物を口腔内に行き渡らせることは、歯を丈夫にする上で、効果的なケア方法といえるでしょう。お口の健康は、生活の質を高め、また何かをやろうとする精神的なものにも影響を及ぼします。

これからの超高齢社会に於いて、医療・介護の諸問題に対し、生涯を通じたご自身の歯のための取り組みが必要となります。毎日のフッ化物の応用で歯の質を高め、健康で健やかな質の高い生活を営むことで、いつまでもおいしく食べて楽しく笑い合える充実した人生を送ることが可能になります。

ぜひ、皆さんも、「フッ化物」の応用を実践してみてください。

脱灰と再石灰化のメカニズムとフッ化物の作用イメージ



<本件に関するマスコミからのお問い合わせ先>

サンスタ株式会社 広報部（東京） TEL：03-5441-1423 FAX：03-5441-8774

広報部（大阪） TEL：072-682-6212 FAX：072-682-7917