

レモネード通信

第7号・2010.7.12 発行

「歯科医師を対象とした歯と全身の健康、栄養との関連に関する研究」ニュースレター

発行人 研究責任者 若井 建志（名古屋大学大学院医学系研究科 予防医学）

連絡先 名古屋大学大学院医学系研究科 予防医学

TEL 052-744-2132, FAX 052-744-2971

E-mail: wakai@med.nagoya-u.ac.jp

（「レモネード」とは本研究の英文名の略称 [LEMONADE] です。

本研究は財8020 推進財団の助成を得て実施しております。）

「デンタルヘルス・シリーズ」

シンポジウムにて研究成果を紹介しました

このたび、第8回「デンタルヘルス・シリーズ」シンポジウム（主催：読売新聞社・日本歯科医師会、後援：8020推進財団他）におきまして、本研究の成果を一般に紹介する機会をいただきました。シンポジウムは5月16日（日）、東京・竹芝のニューピアホールで「いい歯を磨いていいカラダ」と題して開催されました。

シンポジウムでは、鶴見大学歯学部探索歯学講座教授 花田信弘先生の基調講演「メタボリック・ドミノの予防は歯の健康から」、浜松市口腔保健医療センター所長 石川 昭先生のプレゼンテーション「口腔ケアでハツラツ生活」がありました。その後、本研究の研究責任者の若井が「歯科医自らが明らかにする歯と全身の健康・栄養との関係」と題して、本研究のこれまでの成果—残存歯数が少ないと栄養摂取のバランスが崩れ、全死亡、肺炎死亡、大腿骨頸部骨折（高齢者では寝たきりの原因となりやすい）のリスクが高くなる—について発表しました。

基調講演、プレゼンテーションの後には、読売新聞東京本社編集委員 南 砂氏、スポーツプロデューサーの三屋裕子氏を交えたパネルディスカッションもあり、歯と全身の健康との関連について、歯科医師自らが研究に参加して情報を発信しようとしていることを市民に紹介する良い機会になったかと存じます。さらにシンポジウムのまとめは、協

賛社の全面広告として、6月4日の読売新聞朝刊（18—19面）に掲載されました。裏面に、本研究に関する発表の部分を転載いたしましたので（転載許可取得済）、ご高覧いただけましたら幸いです。

本年度も追跡調査への御協力 よろしくお願い申し上げます

本研究では口腔の健康が全身の健康に及ぼす影響を調べるため、都道府県歯科医師会を通じて追跡調査を行っております。これは事務局に、歯科医師共済制度などで把握された研究参加者の死亡や疾病罹患状況のご報告を、個人同定可能な情報を削除した上でお願いするものです。

これまでに全国平均で約5年半の追跡調査が終了し、中間解析を実施いたしております。追跡調査の成果は、上記の「デンタルヘルス・シリーズ」シンポジウムでも紹介させていただきました。

口腔の健康が全身の健康に及ぼす影響を検討するには、10年以上の長期にわたる観察が望ましいとされていることから、今年度もこの7月より追跡調査を実施いたします（一部、年2回調査の場合があります）。ご担当の先生、事務局の皆様には大変お手数をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。なお、追跡調査は都道府県歯科医師会事務局において実施しておりますので、ご参加の先生に直接お問い合わせをすることはございません。

歯科医自らが明らかにする 歯と全身の健康・栄養との関係



名古屋大学大学院医学系研究科 准教授

若井 建志氏

歯が少ないと栄養摂取の バランスが崩れる

私は、全国の歯科医師会に協力いただき「歯と全身の健康、栄養との関係」についての追跡研究を10年以上にわたって行っています。

具体的には、アンケート調査で現在のお口の状態や失っている歯の数、歯周の状態はもちろん、病気や寿命に関係してくる食習慣や運動などの生活習慣を調べ、その後追跡調査で病気にかかられたかどうか、亡くなられた場合の死因など継続的に調べています。調査対象者が歯科医師ですから、自分の歯の本数、歯肉の状態などのデータも正確なものが得られるというメリットがあります。分析対象者は2万1149名。全国の歯科医師会会員の3人に1人という大規模な調査です。

研究から、歯が少ない人は生活習慣病予防に重要なカロチン、ビタミンC、食物繊維の摂取量が減り、逆に炭水化物の摂取量が増えることがわかりました。歯の状態が良くないと十分な食事がとれずに栄養のバランスが崩れてくるのです。歯

科医師は自分の歯がなくなつた場合でも適切な治療が受けやすいと推測されますが、それでもこのような傾向が見られます。自分の歯がなくならないように保つことが、いかに重要かがわかります。

歯の本数と肺炎には 密接な関係がある

歯の本数と肺炎は密接な関係があります。半分以上自分の歯がなくなつたあたりから肺炎で亡くなる危険性が3倍以上、全部なくなると4倍以上危険性が増えます。これには口腔内細菌が関係すると考えられます。また、大腿骨の頸部骨折(太ももの付け根の骨折)の危険性が、半分以上歯がなくなると約5倍、全部なくなると約6倍高くなります。特に60歳以上の方では9倍以上と非常に高くなります。

死亡全体で見ても、歯を多く失っていた人ほどその危険性が高かつたことから、多くの歯が残っていることは長寿のバロメーターと考えられます。今回は歯の本数での話をしましたが、引続き歯周や口の状態と病気や長寿との関係性を調べ、ご報告できればと思います。