

はち まる にい まる  
**8020**



第44号

発行：静岡県8020推進住民会議  
事務局 静岡県歯科医師会  
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10  
TEL (054) 283-2591  
編集：8020運動推進本部

# 推進員だより

## 『人生100年時代の歯科の役割』

静岡県歯科医師会 会長 平野明弘



生きと暮らすためには、身体的・心理的・社会的の3つのフレイル対策が必要と言われています。

私ごとではありますが、最近、左脳の機能である記憶力や計算力が低下してきています。逆に右脳が掌る経験や学習機能はむしろ伸びている感じがしています。

これは右脳の訓練が脳に刺激を与え、若さを保つのではないかと、認知症予防に繋がっているのではないかと、勝手に解釈しています。

人は年を取ると少しずつ体力が落ちて、外出する機会が減り、病気になるまででも手助けが必要となつてきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼び、いつまでも健康で生き

今、正に人生100年時代となり、個人や社会が長いスパンで生きること考えて、将来の不確実性に対応した健康面や経済面、生活の質を考慮した上で、充実した人生を送るための取り組みが求められています。

このうち健康面は、栄養(食・口腔機能)、運動、社会参加といった「健康長寿のための3要素」を実践することが大切で、それによって心身の健康を維持増進することが出来ます。

再来年の2025年には約800万人いる団塊の世代が後期高齢者となり、国民の4人に1人が後期高齢者という超高齢化社会を迎えます。逆に社会保障の担

い手である労働人口は減っていくため、社会保障費の増大、不足が予想されるほか、医療、介護分野の整備や少子化対策が急務となっています。また、2040年には団塊ジュニア世代が65歳になり全人口の約35%となり高齢者数はピークになり、介護ニーズの高い85

以上人口が急速に増加し、高齢者世帯の増加、認知症患者の増加など医療介護サービス需要増加多様化することが想定されます。「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」の推計では、65歳以上の認知症患者数は2020年に約602万人、2025年には約675万人(有病率18.5%)と5・4人に1人程度が認知症になると予測されています。

そのような中、人生100年時代における歯科界の役割は非常に大きく、歯と口の健康は心身の健康の源であり、オーラルフレイル

予防対策こそが心と体の健康寿命の延伸につながる要因のひとつとして間違いありません。

この程、静岡県は静岡社会健康医学大学院大学と協働し、特定健診や医療、介護の情報保管するKDB(国保データベース)を活用して、歯科や口腔ケアに関する医療提供体制の分析に乗り出しています。口腔ケアが糖尿病の重症化や誤嚥性肺炎予防につながる施策の展開や多職種連携の図上で非常に役立つと思えます。今年度、第9次静岡県保健医療計画・第3次静岡県歯科保健計画の策定に入っております。8020推進住民会議におきましても、歯科保健計画への関係諸団体代表者の皆様のご意見を従来以上に反映させていきたいと考えます。さらには、8020推進員の皆様にも、人生100年時代における歯科の役割を広く啓発して戴きたいと考えます。

## マイナス1歳からの8020運動と オーラルフレイル予防

静岡県8020推進住民会議 議長 大内仁之

人生100年時代の今、生活習慣病や認知症など、健康寿命（健康上の問題で制限されることがなく日常生活を送ることが出来る期間）の延伸のためには、人間の尊厳にかかわる「食べる」「話す」「笑う」といった「歯と口の機能維持・向上」が大切です。

8020運動は「80才で20本以上の歯を残そう」とする運動ですが、これは高齢になってからではなく、生まれる前から生涯を通じて行われる運動です。最近では、オーラルフレイル予防も重要視されています。つまり、歯の本数だけでなく、歯と口の機能も併せた歯と口の健康管理は、個人の健康維持に寄与するだけでなく、重症化予防、介護予防にもつながるとされて

います。

そのため、超高齢社会の中で予防的な視点から、生まれる前からの口腔ケアや定期的な歯科健診などの取り組みが重要とされています。

生涯に渡って楽しく充実した生活を送り続けるためには、ママのお腹の中いるときから亡くなるまでの全てのライフステージでの「歯と口の健康管理」が大切です。



### マイナス1歳からの取組

赤ちゃんの歯は、ママのお腹の中にあるときから発

育が始まっています。乳歯だけでなく永久歯の芽もでき始めています。丈夫な歯をつくるには、ママはバランスのとれた食生活をし、お腹の赤ちゃんに栄養を補給することが大切です。

妊娠により、女性ホルモンが増えることで口の中の状態は大きく変化します。この時期は、口の中を正常に保つ唾液の分泌が低下してしまい、トラブルになりやすい時期です。

妊娠中でも治療は受けられるので、トラブルにならないように、母子手帳ももらったときは歯科健診を受けましょう。

### ママのお口の健康管理

妊娠期には、女性ホルモンの増加により炎症に対する反応が増し、口の中の歯周病原因菌が繁殖しやすくなります。重度の歯周病になると、体内の自分を守るうとす細胞から、出産のサインになる物質が過剰

に作られます。さらに、子宮収縮を促進させる物質も作られ、早産につながることもあります。妊娠前からの歯周病の予防や治療は赤ちゃんのためにも大切です。

### 授乳と顎(あご)の発育

赤ちゃんがおっぱいを吸う行為が唇や舌を使う筋肉を発達させ、その刺激により顎も発達します。赤ちゃんの顎の発育が遅いと、歯の生えるスペースが狭くなるため、歯並びがガタガタになってしまいます。そのため、まず大切なのが、授乳の仕方です。



### こどものむし歯 「感染の窓」

生後7〜8カ月頃になると、初めて歯が生えてきます。1歳頃には上4本、下

4本の前歯が生え、2歳半から3歳くらいまでに20本の乳歯がそろいます。

乳歯は永久歯に比べてエナメル質がやわらかく薄いため、むし歯になりやすく、痛みも感じにくいいため、気づいたときにはかなり進行していることがあります。乳歯のむし歯を放置していると、永久歯にも影響があります。

生まれてすぐの赤ちゃんのお口の中には歯がないのでむし歯菌は存在しません。この中で一番むし歯菌に感染しやすいのが生後19〜31ヶ月の間で、お口の中にむし歯菌が定着することから、この時期のことを「感染の窓」と呼びます。

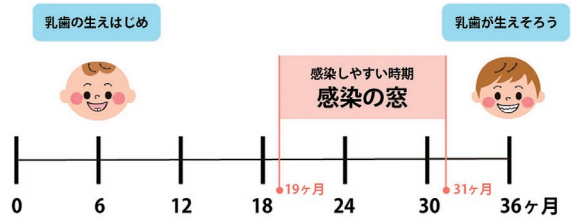
むし歯菌は殆どが保護者からの垂直感染で、特に母親にむし歯がある子どもは、母親にむし歯がない子どもに比べて3倍むし歯になりやすいといわれています。

むし歯予防や早期発見、早期治療するためにも定期健診が重要になってきます。

食べるという機能は、歯や舌、唇など口の周囲の筋肉が協調して働くことで初めて発揮できます。食べる機能は自然に身につくものではなく、あかちゃんく子どもの時期にかけての食形態の変化のなかで段階的に獲得する機能です。

舌の動かし方や飲み込みの動き、前歯での齧りとり、奥歯での咀嚼、唇の動作など発達の段階で身につける機能ですが、これらが正し

**食べる機能の獲得**



く身につけていない場合や間違った動きが身に付いている場合を口腔機能発達不全症といいます。

顎の骨は、歯や口の周囲の筋肉から刺激をうけ成長します。そのため口腔機能発達不全症を放っておくと「顎の成長不足に繋がり顔の前後の幅が短くなり上下に顔が長くなる」「顎の成長に悪影響をあたえ歯並びがより悪くなる」「顎の成長不足により空気の通り道である鼻腔や気道が狭くなり呼吸がし辛くなる」など影響を与えてしまいます。

口腔機能発達不全症は早期のトレーニングや治療等の解決に取り組むことで解消出来ます。

**口腔機能発達不全症**



**鼻呼吸と口呼吸**

通常の安静時や、特に睡眠中には口は閉じて鼻で呼吸するのが普通ですが、最近、口で呼吸する子が増えています。

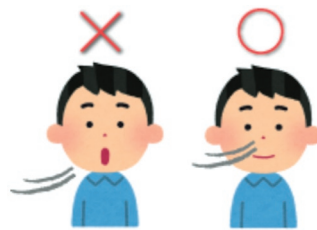
鼻呼吸は、鼻毛や鼻汁や鼻腔内の構造によって、空気の汚れを捕らえ、加温加湿されて、きれいな空気が喉や肺へと入ります。口呼吸だと、感染症ウイルスやアレルギー物質を直接取り込んでしまうため、風邪やのどの炎症、アレルギーになりやすくなります。そうになると、鼻づまりや喘息症状が口呼吸をさらに助長してしまいう悪循環となってしまうます。

また、口呼吸は常に交感神経が優位な状況です。寝ていても口呼吸であれば体が十分に休まらず、深い睡眠がとれず、成長ホルモンが減少したり、持久力や集中力も低下するとも言われています。

鼻づまり、扁桃腺炎やア

デノイド肥大などになると、そのせいで口を閉じての呼吸がまったく出来なくなってしまうこともあります。

**ぼかん口**



鼻呼吸ができないと、食事中は口を開けた状態で、クチャクチャと音を立てながら食べたり、食べこぼしをします。また、口の周りの筋肉が弱いので、口を閉じようとすると、下あご近辺の筋肉が緊張して梅干しのようなシワができることがあります。

歯は口唇、頬粘膜、舌に囲まれた最もよいバランスの空間に生きてきます。口呼吸により常に口が開いていると、その方向に傾斜し

**歯ならび**



12歳児のむし歯の本数は年々減少しており平均0.2本と非常に少なくなった一方、歯並びや咬み合わせが悪い子が増えています。

歯並びが悪いのは見た目の問題と考えがちですが、重要な問題は食べる機能（咬み合わせ）に支障が出ることです。

て前歯が生えて、出っ歯や笑うと歯ぐきが見える口元（ガミースマイル）へと顔つきが変化してしまいます。口唇が閉じていると口腔内の唾液で前歯も湿潤していますが、常に外気にさらされますが、常に外気にさらされ唾液が乾くと、前歯のむし歯や歯周病、転んだときに前歯を折るなどの外傷のリスクが高くなります。また、口臭の原因にもなります。

8020運動、オーラルフレイル予防は、大人になつてから気をつけるのではなく、こどもの時から管理が大切です。子どもの歯は大人の歯に生え変わりますが、お口の中の環境や習慣や機能がリセットされるわけではありません。

### 生涯を通じた 歯と口の健康管理



前歯の歯並びが乱れしつかり噛み合っていないければ前歯で食べ物を噛みちぎることができません。上下の歯が咬み合わなければ飲み込む時の舌の運動に異常があります。不正咬合は口の機能の異常や十分に機能を発揮できません。

不正咬合は口腔機能発達不全症とも関連していることが多いと言われています。

特に歯周病は、歯を失うばかりではなく、糖尿病や動脈硬化などの病気にも関連することが分かっています。日本人の40歳以上の約8割が罹っており、日々の生活習慣が歯周病になる危険性を高めることから、生活習慣病のひとつに数えられています。歯周病予防・治療は様々な全身疾患の重症化予防、認知症予防にもつながってきます。

全身の健康のためにも歯周病をしっかりと管理していくことは大切です。

「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて平成元年から8020運動が始まり、今では2人に1人が8020達成者となっています。しかし、たとえ20本揃って無くても、失った歯を義歯などで補って良く噛んで食べることが大切です。

オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早

期の重要な老化のサインとされています。嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、ひいては認知症や介護状態と深い関係性が指摘されています。

歯と口の健康管理は、高齢になつても食事の摂取や会話、社会との繋がりが変わらずに出来るように、そして心身の健康を維持するために重要な役割を果たします。



予告

「8020推進・静岡県大会 in 清水」ハイブリッド開催

テーマ：「食べる力は生きる力 ～元気の源は、よく噛むことから～」

日時：令和5年12月3日(日) 14:00～16:45

会場：清水テルサ「テルサホール」(静岡市清水区島崎町223)

開催方法：ハイブリッド開催(会場・先着60名、YouTubeライブ配信)

#### 〈大会概要〉

- ・表 彰 8020県民表彰(県知事賞) 8020推進財団理事長賞  
図画・ポスターコンクール最優秀賞
- ・保健活動発表 岩間美和子氏(富士市地域保健課食育推進室)  
望月 亮先生(静岡市清水歯科医師会副会長)
- ・講 演 「元気の源は、よく噛むことから」  
桑野 稔子先生(静岡県立大学 食品栄養科学部栄養生命科学科 教授)