

H26. 7. 26

歯の数と認知症リスク

Dr.

和

の町医者日記

「健康長寿」シリーズ⑤



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうとれない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。56歳。

そもそも歯は何本あるか、知っていますか？ 人間は乳歯で20本、永久歯で28本ですが、親知らずを加えると実は32本の歯を持っています。先週、8020（ハチマルニイマル）運動をご紹介しますが、32本の約6割がちょうど20本なのです。

「そんなこと言っても歯が抜けるのは老化現象だからしょうがない」と思っている人が多いでしょう。たしかに、髪が少なくなるのは老化現象でしょう。しかし歯は努力次第で残すことが可能なのです。102歳になっても現役で、私が最も尊敬する医師である日野原重明先生は、現在も18本の自前の歯があるそうです。入れ歯もしっかり固定されているので、発語も明瞭です。

脳に刺激

かむことの大切さ

年をとることは筋肉量が減少することでもあり、これをサルコペニアと言います。80歳以上になると半分以上がサルコペニアにあると言われていますが、それは歯と密接に関係しています。食べたものを十分に噛めないとお腹力が落ちて、筋肉量も落ちるので、筋肉量が落ちると転倒しやすくなり、寝たきりになりやすく、寿命に大きく影響します。自前の歯がたぐさん残

は、「認知機能正常群」では14・9本、「認知症予備群」が13・2本、「認知症疑い群」が9・4本でした。ボケていない人ほど多くの歯が残っています。ボケている人ほど歯が少なかったのです。ボケと歯の数が密接に関係しているという事実、皆が驚きました。

先週、拙著「病院でも家で満足して大往生する101のコツ」が出版されました。これまで書いてきた「平穏死」や「平穏生」の決定版としてぜひ、御笑読頂ければ幸いです。

花田信弘先生は2000年に、歯が20本以上残っている人、10・19本の人、9本以下の人、1本も残っていない人に分けて健康調査を行いました。歯が20本以上残っている人の栄養状態はすこぶる良かったそうです。目を開けた状態での片足立ちテストをしても、歯が20本以上ある人はパランス感覚に優れていることがわかりました。歯が多いとそれだけ転びにくいのです。このような調査が8020運動の根拠になっています。

さて、東北大学の渡邊誠先生らは2003年の国際学会で、大変興味深い研究成果を発表しました。健康診断を受けた70歳以上の高齢者たちの歯の数と認知症の程度を調べた結果、驚くべき事実がわかったのです。平均の残存歯数

かむ動作は、さまざまな角度から脳を刺激することになります。よくかむと、脳の血流が増加し、代謝が活発になるのです。では、入れ歯の人はどうなるのか？ 総入れ歯になると、歯根膜への刺激が4分の1に減ります。すると脳への刺激が減って、認知症が進行しやすくなるのです。ですから、入れ歯になっても歯根膜を刺激する体操をすることが大切です。

歯根膜 歯が埋め込まれている歯槽骨と歯の間にある膜。かんだ力を受け止めるクッションの働きをしている。独特のセンサーがあり、脳幹にある青班核という司令塔に刺激を伝える。

わらわら日記