

歯と運動機能 歯と認知機能 の関係！

問い合わせ 保健医療課 ☎ 2141

市医師会、市歯科医師会、市薬剤師会の先生方からの、健康よるず話を3回連載で紹介します。

今回は、市歯科医師会の角田晃央先生に伺いました。

高齢になると唾液が出にくくなるなどの生理機能の低下が、誰にでも起こることは容易に想像できます。

では、噛んで食事ができなくなると、どんな健康リスクがあるか、頭に浮かんでくるでしょうか。

現在の超高齢社会では、もはや長生きすることだけが目標ではなく、元気に暮らせる健康寿命を伸ばし、要介護期間をいかに短くするかが本人、家族、社会全体の願いとなっています。

高齢者の自立できなくなる原因は、多い順に、運動機能障害（骨関節疾患や転倒、骨折）、脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱となっています。これらの症状と噛むことの関係性については、さまざまな研究がされています。

歯を失う原因の1つである歯周病は、脳血管疾患などの動脈硬化性疾患との関係がこれまで多数報告され、近年ではメディアにも大きく取り上げられるようになりました。このことは日々の診療の中で、皆さんの共通の認識になってきていると感じます。

今回は、「歯と運動機能」「歯と認知機能」の関係に焦点を当てたいと思います。



歯と運動機能

噛む力が低下すると、歩行速度も低下してきます。

歯が少ないと肉類が食べられなくなり、タンパク質の摂取が少なくなると報告されています。

タンパク質が不足すると、筋肉内でのタンパク質の合成が抑制され、運動機能に影響します。これが歩行速度の低下につながり、ADL（*1）、IADL（*2）の低下につながると考えられます。

*1 食事、入浴、排泄などの日常生活の基本動作

*2 買い物や洗濯、外出して乗り物に乗る、服薬の管理、金銭の管理など応用が必要な活動

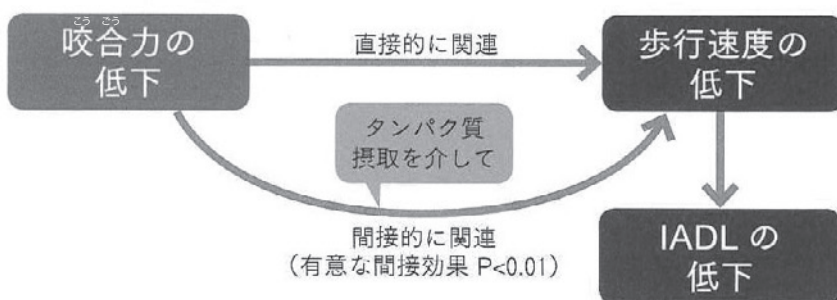


図 咬合力と歩行速度低下の関連（パス解析）

出典：池邊一典，別冊the Quintessence，クインテッセンス出版株式会社，2017年9月，P.130

歯と認知機能

最近では興味深い論文が発表されています。

1つ目は、「1人が認知症を発症し、もう1人が発症していない65歳以上の一卵性双生児を比べた結果」です。さまざまな因子の中で、35歳時の歯の欠損だけが両者間で客観的な差があり、早期の歯の欠損は認知症の発症因子であるというものです。

2つ目は、「生活環境がほぼ同じである75歳以上の修道女を2年間追跡した結果」です。歯が0〜9本の方は10本以上の方と比べて、認知症の発症数が2倍で、歯が多い人ほど認知機能の低下が緩やかだったというものです。

これらのことを説明するメカニズムとして、栄養の摂取や遺伝子の問題などもありますが、歯周疾患による感染、歯根膜（*3）感覚の減少も要因として挙げられています。

*3 歯の根の周りを取り巻く膜で、硬さや柔らかさを判断し、かみごたえを感じる役割や、歯に伝わる咬合力（くうりき）を調整する役割がある。

矢印(↑↓)は、増減を示す

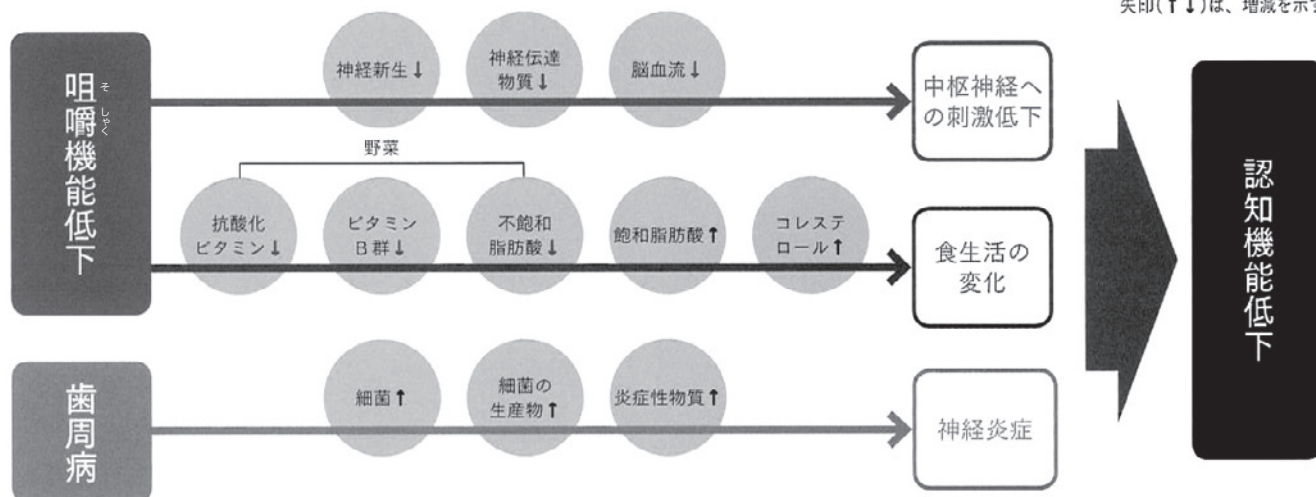


図 機能低下と歯周病が認知機能に影響を及ぼすメカニズム

出典：池邊一典, 別冊the Quintessence, クインテッセンス出版株式会社, 2017年9月, P.132

最後に

長い生活の中で、むし歯になったり、さまざまな理由で歯を失ってしまったりすることもあると思います。歯医者に行った際には、そうなった原因を話し、次にそうならないためにどうするのがよいかを担当医に相談してみてください。

残っている歯の本数も大切なことですが、より大切なことは、たとえ歯を失ったとしても適切な治

療によって噛む力を保つことです。入れ歯、ブリッジ、インプラント、さまざまな方法を検討し、口腔の機能を回復させることが【運動機能】【認知機能】を維持するうえでも重要なことだと考えます。

今ある歯を守るためには日々の歯磨きの徹底、定期検診をお勧めしています。美容室で歯のメンテナンスを考えてみましょう。

