



RAKUWA  
lecture of health


第190回 らくわ健康教室

2014年4月22日



# お口の中の 健康長寿を目指して

洛和会音羽病院 総合歯科 医員 歯科医師 まつうら 松浦 あゆむ 歩

 発展、ともに前へ…  
洛和会ヘルスケアシステム®

# お口の中の健康長寿を目指して

## はじめに

社会の超高齢化によって、高齢人口の割合が急増しています。2011（平成23）年の国立社会保障・人口問題研究所の推計では、65歳以上の高齢者の割合は、総人口の約23%（うち後期高齢者11.5%）です。それが2030年には、30%（同18%）となります。

一方、寿命と健康の関係を見ると、平均寿命と健康寿命（日常生活に制限のない期間）の差が男性で9.13年、女性で12.68年あり、これをいかに縮めるかが課題です。健康寿命を平均寿命に近づけていくのが高齢社会の課題ですが、口の中を健康に保つことが、健康寿命を伸ばす一因となります。



## 国の目標

厚生労働省がまとめた「第2次 健康日本21」には、「咀嚼機能をはじめとする口腔機能が大きな役割を果たす」と記載されており、現状と次のような目標を掲げています。

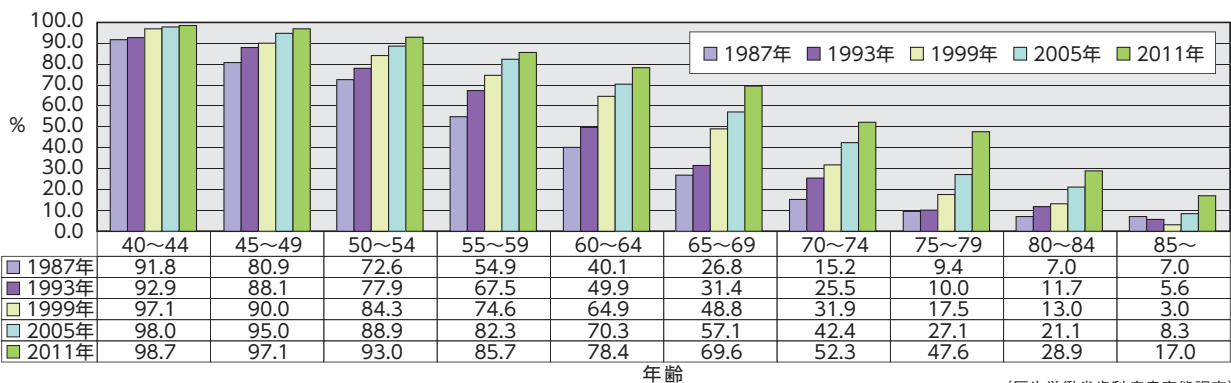
**現状** 60歳代における咀嚼良好者の割合が**73.4%**  
(H21国民健康・栄養調査)

**目標** 60歳代における咀嚼良好者の割合が**80%**  
(H34)

## 70歳を境に、歯の数が減る

国は1989年以来、8020運動（「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動）を進めています。年代別で見れば、自分の歯を保有している人は以前より増えていますが、歯が20本以上ある人の割合は、70歳ごろを境に大きく減ります。歯周病などの影響です。70歳前後では、歯を全て失う無歯顎者も一気に増加します。

20本以上歯を有している方の割合



## 歯を治し、かみ合わせ(咬合)を回復するには

以下の4つの方法があります。

### ① クラウン



### ② ブリッジ



### ③ 入れ歯(義歯)



### ④ インプラント



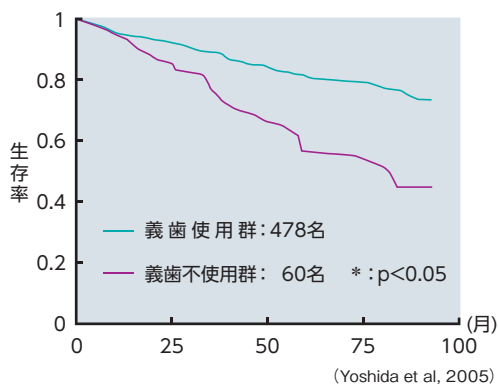


- このうち、①②③には保険が適用されます。
- ②ブリッジは、隣り合った3本の歯を失うと対応できませんが、前歯には特例があります。
  - ③義歯は、金属(保険適用外)で薄く作ると装着感が良く、熱を感じることができる利点があります。
  - ④インプラント(保険適用外)は、チタン製の釘を骨に打ち込みますが、骨の質によってはできないことがあります。

## 入れ歯は生存率を高める

咬合が失われた人(咬合崩壊群)を対象に、義歯(入れ歯)と生存率の関係を調べた研究によれば、義歯使用群は約8年後も8割の人が生存していましたが、義歯不使用群では生存率が5割以下でした。歯を失っても放置せずに、義歯などで咬合を安定させることは、長生きするために不可欠です。

咬合崩壊群における義歯使用と生存率



入れ歯(部分床義歯)の使用者を対象に、使用する理由・使用しない理由を調べた研究によれば、使用する理由として、8割近くが「**食事がしやすくなる**」、6割余りが「**かみ合わせが安定する**」を挙げ、以下、「**見た目が良くなる**」「**しゃべりやすくなる**」「**反対の歯が伸びない**」…と続きました。

一方、入れ歯を使用しない理由では、7割近くが「**違和感がある**」、5割近くが「**食物がはさまる**」を挙げ、以下、「**義歯自体が嫌だ**」「**しゃべりにくくなる**」「**かめない**」「**歯ぐきが痛い**」…でした。

入れ歯がどれだけでもつかについては、差があるものの、5年を目安とすれば良いでしょう。良い義歯は10年以上もちます。

## 「良い義歯」「悪い義歯」とは

60歳代の患者さまが以下のような理由で受診されました。

- 義歯は10年前から装着している
- 2週に一度、歯科医院で上下義歯を調整してもらっている
- うまく食べられない
- かむと下の歯ぐきが痛い
- 下の義歯が、ガクガク動く

### お口の中の問題点



- 上下顎歯ぐき(顎堤)の吸収が著しい
- 上顎残存歯の歯周状態が悪い

義歯をはめた様子(左)を見ると、かみ合わせ(咬合高径)が低い、かむ面(咬合平面)が傾いている、留め金が見える、などの問題点が分かります。

入れ歯を外してみると、上の歯(右上)はかなり残っているものの、下顎(右下)には歯が全くなく、歯ぐきがやせて入れ歯が乗る丘「床縁」が細いことが分かります。



### 義歯の問題点

- 上顎義歯に沈み込み防止装置(レスト)がない



上の義歯は、留め金が歯に沿っておらず不適合。下の義歯は、義歯が覆っている面積が狭い。また、上下とも人工歯が小さく、磨り減っている…などの問題がありました。

この患者さまの義歯の問題点をまとめると、以下ようになります。

- 咬合高径が低い
- 咬合平面が傾いている
- 沈み込み防止装置(留め金=レスト)が不適合
- 維持装置の不適合
- 床縁が狭すぎる
- 人工歯の不適合(排列、磨耗)

### 良い義歯をつくる

問題点を全て考慮し、正しい義歯を設計しました。



左が新しく作った義歯、右が従来の義歯です。

新しく作った義歯は、留め金を特殊プラスチック、床縁をチタンで作りました。下の床縁は極力幅広くし、人工歯の形も整えました。

治療終了後の様子は以下のとおりです。



上の歯が下の歯より前に出て本来の位置になりました。留め金が歯ぐきと同じような特殊プラスチックのため、目立ちません。

「10年ぶりにおせち料理が食べられた」と喜んでいただきました。

### まとめ

- 義歯の設計には、原則があります。
- 患者さま個人個人に合わせた義歯の設計が必要です。(金属床など)
- 義歯と現在残っている歯の定期的なケアが必要です。(虫歯治療、歯周病治療)
- 調子が良くても定期的に受診しましょう。
- 今残っている歯を極力守りましょう。
- 歯・咬合がなくなれば、ブリッジ、義歯などの治療をし、機能や審美性を回復させましょう。

これらが健康長寿につながります。

