口腔ケアで健康長寿

65歳以上のお年寄りが人口の2割を超える超高齢社会に突入し、健康で生き生きと暮らすために「歯と口の健康づくり」の重要性が高まってきている。口の中の細菌が糖尿病など全身に悪影響を及ぼし、健康被害を招く恐れもある。2011年8月、国会で「歯科口腔保健の推進に関する法律」が成立し、ことし4月には県の歯科口腔保健の推進に関する条例が施行された。本県における「歯科口腔保健元年」ともいうべき年にあたり、大沢正明知事と県歯科医師会の村山利之会長にそれぞれの取り組みを聞いた。

（聞き手・上毛新聞社常務取締役、樋田康行）

平均寿命と健康寿命

生涯にわたって生き生き暮らす

―少子高齢化が進み、最近は寝たきりや認知症にならずに長生きしたいと願う「健康寿命」への関心が高まっています。

大沢知事　超高齢社会が進展する中、人々の願いは「できるだけ、健康で長生きすること」だと思います。

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を指しますが、群馬県民の皆さんの2010年における健康寿命は、男性が71・07年で全国第10位、女性では75・27年で第2位と高い水準にあります。しかし、平均寿命とは男性8・33年、女性10・64年の開きがあります。

県では健康寿命を延ばすわり健康で生き生きとした生活を送ることができるよう、健康づくりに向けた取り組みを支援しています。同時に食生活や運動習慣の改善、生活習慣病の発症予防と重症化予防、またこれらも関連する「歯と口の健康の維持・向上」などの施策を進めています。

村山会長　良くかんで食べること、またそうしてから栄養を摂取することは、人間にとって生きていく上で大事な行為です。さらには、食べる楽しみや喜びに、生きがいにもつながります。最近は残っている歯（残存歯）の数と残っている寿命（余命）との間には、ある程度の因果関係があることも分かってきました。

一方、歯周病の原因でもある口の中の細菌が、全身に悪影響を及ぼすことも明らかになってきました。細菌が出す炎症性物質が口の中の毛細血管から血管に入り込み、全身の血管の内壁を傷つけて動脈硬化を引き起こすのです。歯周病は「糖尿病の6番目の合併症」といわれています。進行すると毛細血管だけでなく太い血管でも動脈硬化が進み、高血圧症、さらに脳梗塞や心筋梗塞、妊婦の早産や低体重児出産の原因にもなります。

また、肺炎が日本人の死亡原因の第3位に挙げられるようになりましたが、これは嚥下機能が衰えたお年寄りの「誤嚥性肺炎」が増えているためです。食事の際にむせて唾液と一緒に細菌が肺に流れ込んだり、就寝中に少しずつ唾液が気管に入ってしまうために発症します。

これらを防ぐには、何よりも口腔ケアを行うことで細菌のすみか（プラーク）を減らすことが大事です。口腔ケアには自分で行うブラッシングと、歯科医師や歯科衛生士など専門家によるクリニックケアがあり、この両輪が欠かせません。

「8020運動」

達成者は半数超 身体機能も良好

―80歳で自分の歯を20本残そうという「8020運動」の現状について伺います。

村山会長　「8020運動」がスタートして25年たちました。残存歯が多いことは、健康寿命を延ばすだけでなく、活力ある社会生活を送る上でも重要です。

大沢知事　8020運動については、1989年度から推進してまいりましたが、2000年度に21・0%だった達成者の割合が、04年度には33・4%、11年度において50・9%となり、一定の成果を挙げております。8020を達成した人は、未達成の人と比べて口腔機能や身体機能なども良好だそうです。それだけ健康でいられる期間が長いということであると思います。

今後も歯科口腔の観点から、すべての県民の皆さんの生涯にわたる全身の健康維持・向上を目指し、8020運動を推進してまいります。

村山会長　その「8020」ですが、歯がぐらぐらしていたり、磨き残しがあって細菌が繁殖していては元気もありません。健全な歯が残ってこそ、真の「8020」といえます。8020運動は第2段階を迎えつつあると感じています。歯科医師の責務は、この先もずっと続くと考えております。

歯と口の健康づくりで意見を交わす大沢知事（中央）と県歯科医師会の村山会長（左）

今後の施策と抱負

社会で支え守る環境づくりを

―最後に、県民の健康を支え守るための今後の施策や抱負をお聞かせください。

大沢知事　群馬県が未来に向かって大きくはばたくためには、心身ともに健康で活力ある県民の皆さんの力が必要です。

しかし、健康は家庭、学校、地域や職場など生活を送る環境に影響され、個人の努力だけでは解決しないこともあります。これまで以上に、地域や社会全体で個人の健康を支え、守るといった環境づくりに取り組むことが重要であると考えております。

県民の皆さん一人一人が健康づくりに取り組むとともに、地域や企業、民間団体などの多様な主体がそれを支える。県も、市町村や健康増進を担う関係機関・団体などと連携して歯と口の健康をはじめ、生活習慣病の発症予防などの支援をさせていただく。こうした取り組みの中で、県民の皆さんの健康増進を図り、健康寿命を延ばし、活力ある群馬県を一緒につくっていきたいと思っております。

村山会長　他の県にも増はじめ県行政に携わる方々が歯科口腔保健の重要性について十分に理解して施策に取り組んでくださっております。

・歯と口の健康を推進することで健康寿命が延びることは明らかです。群馬県歯科医師会といたしましても県民の皆さんが将来、なるべく寝たきりなどにならないで幸せな老後が送れますよう、県の施策を全力でバックアップしていきたいと考えております。

「活力ある県民の力必要」

大沢 正明知事

「幸せな老後送るために」

県歯科医師会 村山 利之会長

歯科口腔保健推進計画

歯の定期的な健康診断が大事

―歯と口の健康づくりは、健康寿命を延ばすためにも欠かせません。現在、県は歯科口腔保健推進計画を策定中だそうですね。

大沢知事　歯と口が元気であれば、身体的な健康のみならず、精神的な健康も保て、活力ある社会生活を送る上でも大きく役立ちます。歯と口の健康づくりは、県民の皆さんの生活の質を高め、健康寿命を延ばすためにもしっかり取り組むべきことであると考えています。県では現在、県歯科医師会など関係機関の協力を得ながら「群馬県歯科口腔保健推進計画」の策定を進めているところです。

ことし4月に施行した「群馬県歯科口腔保健の推進に関する条例」の趣旨を踏まえた上で、①歯科疾患の予防や生活の質の向上を目指した口腔機能の維持向上に関する施策の歯科検診や歯科医療を定期的に受けることが困難な障害者や要介護高齢者などへの施策③歯と口の健康づくりを進めるために必要な社会環境の整備―などによって、さらなる「健康寿命の延伸」に取り組んでまいりたいと考えています。

村山会長　歯周病は進行しないと自覚症状が出ないので、歯科医院を受診するのが遅れがちです。定期的な歯科の健康診断は口腔領域のがんの早期発見にもつながります。行政のお力を借りながら、県民の皆さんに歯科検診が根付くよう取り組んでいけたらと考えております。

県民公開講座

～健康寿命を延ばすために～

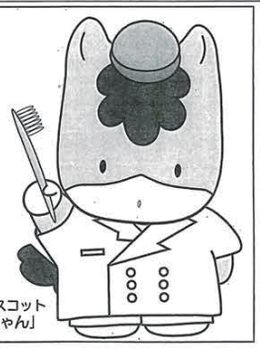
11/30土　入場無料

会場　群馬会館ホール　前橋市大手町2-1-1（県庁駐車場をご利用下さい）

時間　14:00～16:30（受付13:30～）

第1部（14:10～15:10）「歯周病と糖尿病の深い関係」
東京歯科大学歯周病学講座
教授　齋藤 淳 先生

第2部（15:15～16:15）「病気にならないための口腔ケア・病気になってからの口腔ケア」
群馬大学大学院医学系研究科 顎口腔科学分野
准教授　根岸 明秀 先生



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

主催　群馬県・群馬県教育委員会・群馬県歯科医師会・群馬県学校歯科医会

お問い合わせ先　（一社）群馬県歯科医師会　〒371-0847 前橋市大友町1-5-17　TEL.027-252-0391