



いわて医療通信 【口の健康と全身の健康とのかかわり】

## 2. 歯の喪失と全身疾患

皆さんの周りに、好き嫌いがなく食に関しての興味が人一倍あったのに、最近になって好き嫌いが出てきて、食べる量が減った方はいませんか。周りから見ると、その方は高齢になってワガママになったと思われるがちです。しかし、その理由とは違っているところがあるかもしれません。急に食習慣や嗜好が変わる場合、「噛めない」「飲み込めない」「食べる意欲がない」の大きく

3つの原因に分けられます。「噛めない」場合の原因は、歯痛や歯の喪失による歯の問題と噛む力がなくなる筋力の問題です。今回は、歯の問題である歯の喪失によって食事の偏りができると、全身にどのような影響を及ぼすかお伝えします。歯を喪失して歯数が少なくなると物が噛めなくなる状況は、皆さん想像がしやすいと思います。歯数が減った人は、自然と噛めるものを選んで食事をするようになり低栄養を起します。低栄養といっても歯数が減少した場合、栄養量は十分に取れていることが多いですが、必要な栄養素を摂取できずに栄養素の偏りができます。ある研究では25本以上の歯を持つ人の食事を基準とした場合、歯数が24本以下の人は、ビタミンA、C、E、やカロチン、食物繊維などの栄養素の摂取量が低下し、エネルギー、炭水化物の摂取量は逆に増加し、歯数が減少するほどこの傾向は顕著になると報告されています。歯数が減少することで、あまり噛まずに食べやすい、米、パン、芋などの主食の摂取が増え、

野菜や果物などの副食の摂取量が低下するのが原因です。栄養素の偏った食事を毎日続けると、必ず体に影響が出ます。健康な40歳から70歳までの29584人を15年間追跡調査した研究結果では、歯数の減少は死亡リスクを13%上昇させ、死亡原因となった上部消化器癌、心疾患、脳卒中に罹患するリスクを高めていたと報告されています。その他、20代〜30代のころから歯を5本以上喪失すると循環器系疾患での死亡率が高まる、臼歯のかみ合わせを喪失すると動脈硬化のリスクが高まるなど、歯の喪失と全身疾患との関係を明らかにした報告も数多くされています。これらの報告はどれも栄養素の偏りが原因となっています。歯を喪失して放置している方はいらっしゃいませんか。毎日の食事をしっかり食べられることが健康につながります。歯を喪失しても義歯やインプラントで食事がしっかりできるようになります。もし、歯数が減っている方、義歯が合わない方がいらしたら、ぜひ、お近くの歯科医院に相談してください。今回は「噛めない」も「飲み込めない」も「食べる意欲がない」も、岩手医科大学歯学部 補綴・インプラント学講座 摂食嚥下口腔 リハビリテーション学分野 小林琢也