

対談「健康・健全な長寿社会を目指して」

日本歯科医師会はいま「8020（ハチマルニイマル）健康長寿社会」の実現に力を入れています。8020社会とはどんなものなのか、歯科領域は私たちの健康とどうかかわっているのか、高齢化がますます進む中で、歯科医療の今後の役割はどのように変わっていくのか——などについて、大久保満男日本歯科医師会会長と歯科医療に詳しい渡辺俊介国際医療福祉大学大学院教授が話し合いました。

80歳で 20本以上の歯を残す

ハチマルニイマル ●「8020 健康長寿社会」の実現に尽力



国際医療福祉大学大学院教授
渡辺俊介氏



日本歯科医師会会長
大久保満男氏

口腔と全身の健康は密接に関連 残存歯数と寿命も相関関係に

渡辺 歯科という一般的なイメージは、むし歯とか歯周病といった限定されたイメージでとらえられがちですが、実は歯や歯茎など口腔（しんきんこうそく）との関連（こうくう）の健康と全身の健康には密接な関連があります。このことは以前から経験的には知られていたのですが、近年は科学的にも次々に明らかになってきましたね。

大久保 1989年に日本歯科医師会と当時の厚生省が、80歳で自分の歯を20本以上残すことを目指す「8020運動」を提唱したことが転機になりました。運動が徐々に本格化していき、厚生省の科学研究費による研究が始まった年のテーマである「伝承から科学へ」に象徴的に表されるように、口腔と全身の健康の関連を検証する研究がいくつも行われるようになり、その結果がこの数年の間に相次いで発表されたのです。

例えば、ある地区で5730人を対象に15年間実施された研究では、残存歯数と平均寿命の間には明らかな相関関係があることが確かめられています。残っている歯が多いほど寿命も長い

とされています。また歯周病と糖尿病の関連は明確になっていて、その他にもがんや心筋梗塞（こうこう）の健康と全身の健康にも密接な関連があります。このことは以前から経験的には知られていたのですが、近年は科学的にも次々に明らかになってきましたね。

渡辺 厚労省は最近、高齢者には病気を治す医療だけでなく生活を支える医療が大切だと考えています。歯科、内科を問わず、医師が高齢者の日常生活

能力、認知機能、生活への意欲などを把握し、生活指導までやってくれたいという考えです。大久保さんは以前から「生きる力を支える医療」ということをおっしゃっています。この言葉の意味するところを改めてお聞かせください。

大久保 私が06年に日本歯科医師会の会長に就任した際、仲間内でわれわれの仕事の意義を再確認する作業を行った中で初めて使った言葉です。人間が他の動物と違うのは、ただ生きるのではなく生きがいを求める点です。従って命を守る医療と同じ太い柱で、人々の生きていく力を支える医療が必要。その点、歯科医療は「食べる」「会話を支える」に密接にかかわり、それを支えることができます。わ

や食べ物や食道ではなく気道に流れ込むことなどが原因で起こる病気です。口の中にすみつきいる無数の細菌が肺に感染して炎症を起こすんです。高齢者に特に寝たきり状態の人や脳卒中の後遺症などがある人は肺炎で亡くなるのが非常に多いのですが、その半分近くは誤嚥性肺炎によるものです。ただ日本で行われたフィールドテストで、歯科医師が専門的な口腔ケアを行えば誤嚥性肺炎をかなり予防できることが証明され、最近それが世界的に広がってきています。

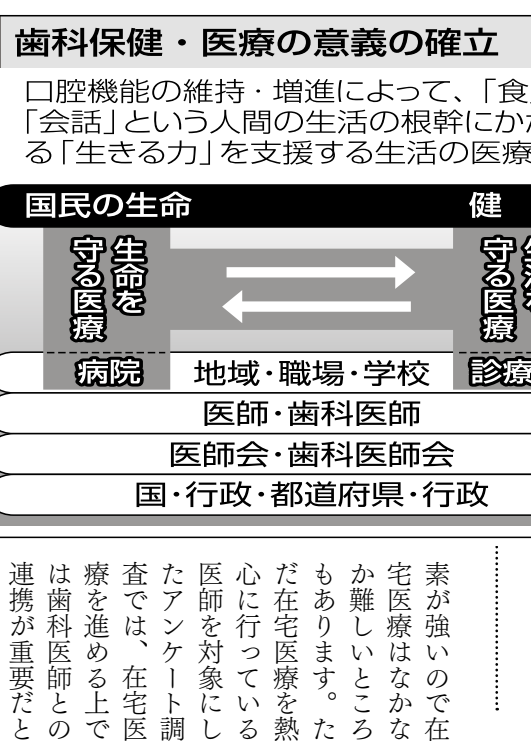
「生きる力を支える医療」が大切 「食べる」「会話する」でQOL向上

渡辺 25歳まではまだしも、50歳超えたと並大抵ではありませぬ。私たちが自身も日ごろから適切な口腔ケアを励行する必要があります。大久保 80歳近くになって急に20本残そうとしても無理なの

で、若いころ、極端に言うと歯が生え始めたときから努力を積み重ねていくことが大切です。そのためには、かかりつけの歯科医師を持ち年に2〜3回は口腔の健康をチェック、常に良好な状態を保つようにしたいものです。例えば歯周病は初期のものも含めると成人の80%以上がかかっているほどです。永久歯は28本なのに20本かと言ったら、20本以上あれば硬いものでも程度の満足感を

持つて食べられるからです。ただ仮に20本に満たない場合でも、しっかりと噛み合い、きちんとかめる歯肉をとめる歯肉を入れることで、20本あるのと同程度の効果が得られます。食べ物や飲み物を自分でかめるかどうかで全身の栄養状態は大きく違ってくるので、よくかむことで脳が活性化されて認知症のリスクが減少するということもあります。いづれでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすには日常の口腔ケアが非常に重要なことです。渡辺 歯科医療は、生まれてから死ぬまで人生の全ステージにかかわってくるということになります。日本では母子保健

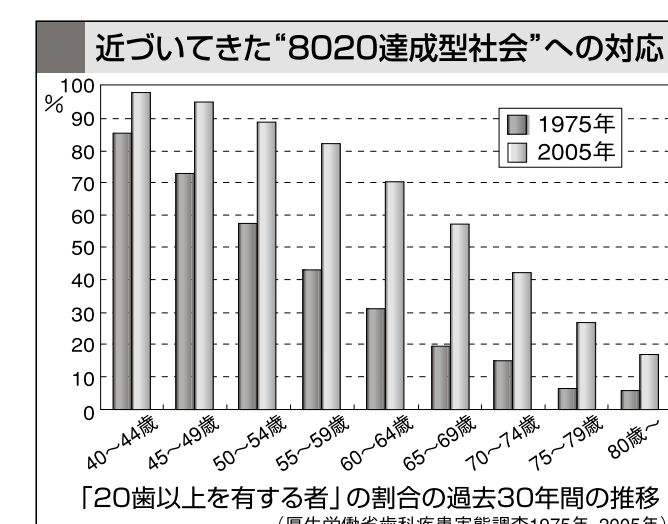
雲を追いつけるのでなく、平たんな道でもそこをたんと歩いていくような社会にこそ、そろそろ変えていかねばならない、社会保障はその中で大きな役割を果たし得ると思います。渡辺 全く同感です。社会保障、特に医療や福祉は地域再生のインフラとしてとらえるべきです。そう考えると、地域での在宅医療をはじめ歯科医師が活躍するフィールドはまだたくさんあるように思います。大久保 こちらこそありがとうございます。



歯が生え始めたときからケアを 生涯カバーする口腔保健法必要

渡辺 口腔の健康は、高齢者の生活の質（QOL）を良好に保ち、いつまでも生き生きと暮らすために非常に重要な要素です。分りたに、私は私たちがどのようにそれを守っていくのか、この点についてはいかがですか。

大久保 2000年に国民運動の「健康日本21」がスタートした際、歯科領域では8020達成者を03年に引き上げることを含め、いくつかの中間目標を設定されたんです。その結果はどうかという点、8020達成者は25%くらい、他の目標もすべてクリアできず、その中間目標をクリアできなかった。中間目標をクリアできなかったのは歯科領域だけだったんです。それで日本歯科医師会はいま、その目標として8020達成者50%を超え、健康長寿社会（8020社会）と呼び、健康長寿社会の実現を目指す運動を始めました。



持って食べられるからです。ただ仮に20本に満たない場合でも、しっかりと噛み合い、きちんとかめる歯肉をとめる歯肉を入れることで、20本あるのと同程度の効果が得られます。食べ物や飲み物を自分でかめるかどうかで全身の栄養状態は大きく違ってくるので、よくかむことで脳が活性化されて認知症のリスクが減少するということもあります。いづれでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすには日常の口腔ケアが非常に重要なことです。渡辺 歯科医療は、生まれてから死ぬまで人生の全ステージにかかわってくるということになります。日本では母子保健

法、学校保健法、高齢者医療確保法（旧・老人保健法）などに口腔の健康についての取り決めが法律はすっぱり抜けています。8020社会の実現にはこの制度的な不備を解消することも必要です。

大久保 おっしゃる通りです。生涯を一貫してカバーする口腔保健法が欠かせません。幸い与野党とも関心を持ちそれぞれ法案を出そうとしています。が、できればそれをもっと進めていってほしいと思います。それに呼応して口腔の健康を守るための都道府県条例を作る動きも出てきています。国レベルの基本法と都道府県の現場レベルでの条例が揃うことで、8020社会の実現のための法的なバックグラウンドが整うわけですね。