

お口と健康寿命編

Hayasaka Report 2021.4

都政報告



東京都議会議員 早坂よしひろレポート

発行
都議会
自民党

平均で男性は9年間、女性は12年間も、
人生の最後の時間が健康を損ねた
時間となっているのです。

早坂 本日は高橋英登先生に、お口と健康寿命に伺います。

高橋 早坂さんは普段から歯医者さんに通っていませんか。

早坂 はい。悪くなつてから歯医者さんに行くと、痛いし時間もお金も掛かります。その前に定期的に歯のクリーニングにかかる方が効果的だし、気持ちが良いと感じています。

高橋 治療より予防とは、さすがミスター防災。超高齢社会を迎えたわが国では、もつと予防に力を入れるべきです。

早坂 健康寿命の延伸ですね。

高橋 そうです。わが国の男性の「平均寿命」は81才。一方で健康上の問題がなく、日常生活に制限なしで暮ら

世界一の長寿命を誇るわが国。
しかし長生きといっても病院暮らしを
望む人はいないだろう。
そこでお口と健康寿命について考える。

せる期間である「健康寿命」は72才です。対する女性の平均寿命は87才で、健康寿命は75才。つまり平均で男性は9年間、女性は12年間も、人生の最後の時間が健康を損ねた時間となっているのです。

早坂 そんなに長いのですか。

高橋 ある日の夜、家族3世代で集まっとうなぎを食べた。入れ歯では本当の味はわからなくなってしまうから、もちろん自分の歯で食べて「美味しかったね」といって別れた。朝になったら、おじいさん（おばあさん）は天寿を全うしていた。それこそが理想の人生です。

早坂 ピンピンコロリ（PPK）ですね。

高橋 高齢者の死因はがん、心疾患、その次にくるのが肺炎、脳血管疾患です。

早坂 そのことについて勉強して、都議会で発言したことがあります。ご高齢になると嚥下（飲み込み）機能が衰え、食べ物や飲み物が間違つて気道に入り、むせるようになる。やがて、むせる機能も衰えて（お口の中が汚いと）絶えず汚い唾液が気道に入るようになって肺炎を起こす。つまり高齢者の肺炎とは、風邪を引いたのではなく、お口の汚れに由来するもので、そのための対策が必要です。



日本歯科医師連盟 会長

高橋英登

早坂よしひろ



〈高橋会長プロフィール〉

日本歯科大学卒業。
井荻歯科医院院長。
杉並区歯科医師会長、
東京都歯科医師連盟会長を経て現職。
日本歯科大学客員教授。

〈裏面へ〉

歯周病は全身に大きなリスクを及ぼすのです。

高橋 早坂さん、満点です！お口の健康は誤嚥性肺炎のリスクを4割も減少させるのです。そしてお口の健康の有効性は、肺炎だけに限ったものではありません。悪者菌の歯周病はがんのリスクを1.24倍、心疾患のリスクを2.11倍、脳疾患のリスクを1.63倍高めます。つまり歯周病は全身に大きなリスクを及ぼすのです。

早坂 お口の健康にお金を掛けることが、増大する医療費に歯止めを掛けることにもなるのだと考えてよろしいでしょうか。

高橋 その通りです。早坂さんのように定期的に歯科検診を受けている人ほど、年間の医科医療費が少ないこともわかっていきます。最初健康寿命のお話に戻りますが、歯の本数が多い人ほど、要介護期間が短いのです。

早坂 8020(はちまるにーまる)運動ですね。

高橋 80才で20本の歯を維持しようという運動です。ちなみにおやしらず4本を含めて、本来32本の歯があるはずなのです。

早坂 そのためにはどうしたら良いでしょうか。

高橋 歯の定期検診はもちろんです。毎日の丁寧な歯磨きこそが大切です。掛かりつけの歯医者さんで、歯科衛生士から正しいブラッシングの仕方を知って下さい。毎日のことですから、歯科衛生士の健康に果たす役割は



歯周病のリスクについてご指導を受ける

本当に重要です。それでもいづかは差し歯や入れ歯が必要になるかもしれません。

早坂 中国製など外国の安い差し歯や入れ歯に問題があるという話を聞きました。

高橋 補綴物(はてつぶつ)と言います。それらの輸入の扱いが、医薬品や医療用機器ではなく、単なる雑貨とされていることに問題があります。一日中お口の中には最大限の留意が必要です。信頼できる歯科技工士なら、そうした粗悪品は決して使いません。

早坂 高橋先生は、今は日本歯科医師連盟の会長ですが、その前は東京都歯科医師連盟の会長。更にその前は杉並区歯科医師会の会長でいらつしやいました。

高橋 私が杉並区の会長の時代に、区立小学校のいくつかに洗口所を作ってもらいました。その学校でお昼の歯

磨きを指導したところ、その学校のインフルエンザ罹患率が著しく低下したということがあります。新型コロナウイルスは、目・鼻・口の粘膜から感染します。つまりお口の健康が、ウイルスには有効なのです。

早坂 今はお口の健康に高い意識を持つ人が増えてきました。どこのトイレでも歯磨きをしている人を見かけます。これからは便器の横で歯磨きをするのではなく、快適な洗口所を別に設ける時代かもしれません。

高橋 わが国の歯科保健医療は世界一です。外国では先進国でも、生涯二度も歯科にかからず他界する人が大勢います。一方でわが国では、保険で総入れ歯を作った場合、患者さんのお支払いは上下で1万円もかかりません。こんなに安い国はどこにもありません。ですが、これからの時代は、単に機能が果たせれば良いという時代ではありません。より良い噛み合わせ

せや審美なども求められる時代です。早坂さんには末永く、私たち歯科界の最大の理解者でいて欲しいと思います。それが都民の健康寿命の延伸につながるからです。

早坂 本日は誠にありがとうございました。

早坂よしひろ
ミスター防災

プロフィール

- 1968年 荻窪の東京衛生病院生まれ(52歳)
 - 西田幼・西田小・松浜中卒業、大検合格
 - 立教大学法学部(北岡伸一ゼミ)卒業
 - 働きながら明治大学公共政策大学院(青山伸ゼミ)修了
 - 防災情報機構NPO法人事務局次長として全国講演
 - 2005年 東京都議会議員に初当選(現在4期目)
 - 都議会予算特別委員長など歴任
 - 明治大学客員研究員 ●日本AED財団常務理事
- <災害調査>
米国 ハリケーンカトリーナ、中国 四川大地震 他、国内外多数。
東日本大震災では発災当日に被災地入りし、支援活動を行う。



ホームページ

編集委員編
死ナク害編
連口ル水編
害コミ型編
災新液都高編
オリパラの編
AED(突然死救命)編
男の子育て編
ロボット手術編
首都直下地震編
オリンピック編
被災地の復興編
緩和医療編
高齢者の住まい編

バックナンバーはホームページをご覧ください。

皆さまのご意見をお寄せ下さい。

