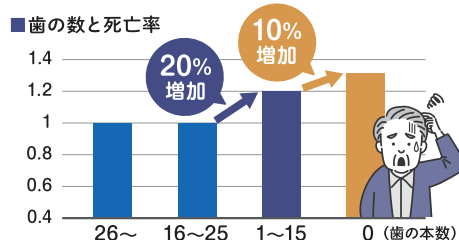


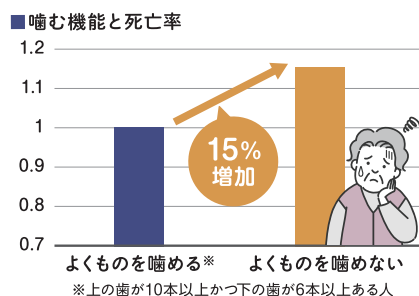
歯の数と寿命について

歯の数が減少すると死亡リスクが上昇します

歯の数は通常全部で28本（親知らずを含めると32本）あります。26本以上の歯を持つ人に比べて、歯の数が0本の人は**死亡率が30%高く**、1～15本の場合は**死亡率が20%高い**ことが報告されています。



また、よくものを噛める人と比較して、よくものを噛めない人は**死亡率が15%増加する**ことがわかっています。歯の数と寿命については他にも多くの研究が行われており、歯の数が少ないほど死亡率が高くなることが報告されています。



歯の数が減ると…

栄養状態が悪くなり体重が落ちる

見た目に自信がなくなり人と会う機会が減る

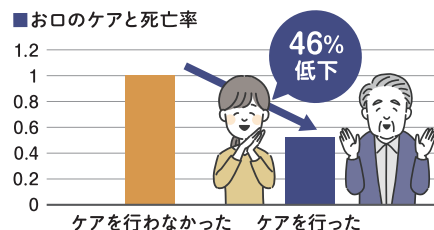
生活の質が下がる

ストレスが溜まる

全身の病気にかかる危険性が高まる

歯の数が少なくなっても

普段からの歯みがきや定期的な歯科受診が大切です



歯の数が19本以下の人を対象にした研究で、歯みがき、歯科受診、入れ歯の使用の3つのケアをすべて行った場合、3つのケアをいずれも行わなかった人と比較して、**死亡率が約45%減少する**ことがわかりました。

歯周病や全身の病気の予防のために
ぜひ定期的な歯科受診に行きましょう！

口腔と全身の健康に関する
エビデンスコラム集

詳しくはこちらをご覧ください→

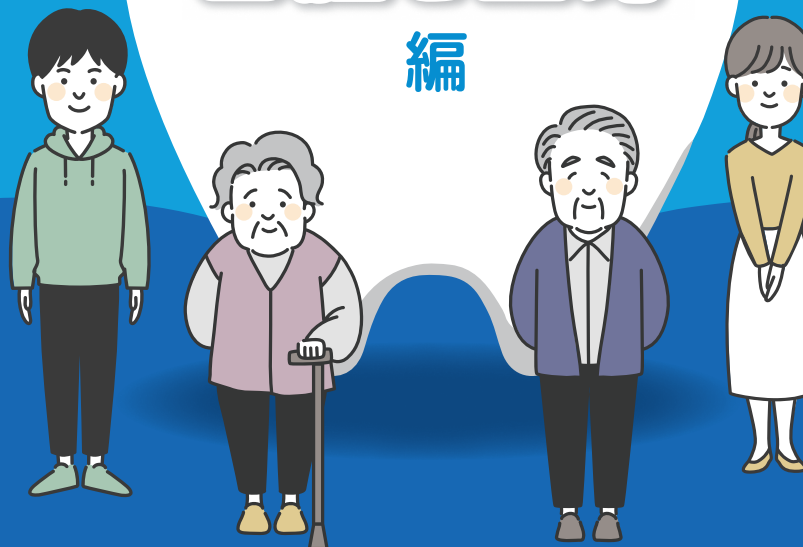


なぜ必要なの？

お口のケアと歯の治療

1

口腔と全身 編



保存版



静岡県・静岡社会健康医学大学院大学

むし歯や歯周病は、全身の病気と関わっています

口腔と全身の健康に関する詳しい内容は
こちらをご覧ください→



自分の歯で噛めなくなると、脳の機能が低下する！



脳
認知症

口腔問題が認知機能低下や認知症発症のリスクに

口腔が健康な人に比べて歯周病や歯の数が少ない人は、**認知症のなりやすさが20%高い**ことが報告されています。その理由として、歯周病による炎症や、歯を失って噛む力が衰えることなどが考えられています。

■歯周病から認知症へ

神経の炎症の発生
栄養状態の悪化
脳への刺激の減少
人との交流の減少

認知症

歯周病で血管が詰まる！

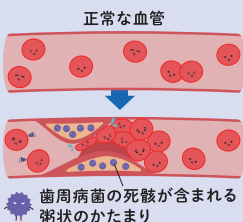


心臓・血管
循環器疾患

歯周病菌の放出する物質が循環器疾患の原因に

口腔が健康な人に比べて歯周病の人は**循環器疾患のなりやすさが20%高い**ことが、特に心疾患の発症リスクが**14%**、脳卒中の発症リスクが**24%高い**ことが示されています。全身の血流に入った歯周病菌が血管を詰まらせると考えられています。

■歯周病菌が血栓生成に関与？



歯周病で糖尿病の重症化リスクが最大13倍に！



すい臓・腎臓
糖尿病

歯周病と糖尿病は深く関わっています

健康な歯ぐきの人と比べて、重度の歯周病の人は5年後に血糖状態を表す値が上昇するリスクが**約4～13倍に跳ね上がる**ことが示されています。また歯周病は糖尿病の合併症の一つともいわれおり、糖尿病の人は歯周病が重症化しやすいこともわかっています。



歯周病

口の中の汚れが命取りに！

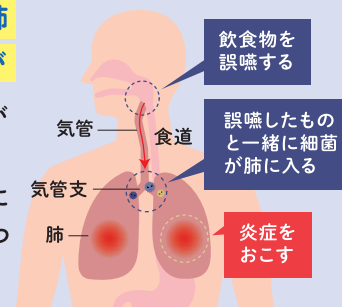


肺

誤嚥性肺炎

口腔の細菌が気管支や肺に入り肺炎を引き起こす

口腔衛生状態が不良な高齢者は誤嚥性肺炎が発生しやすく、歯科衛生士による週1回の口腔ケアを受けなかった施設利用者は、口腔ケアを受けた施設利用者に比べて**誤嚥性肺炎になるリスクが70%高い**ことが報告されています。誤嚥性肺炎の予防には口腔を清潔に保つことが重要です。

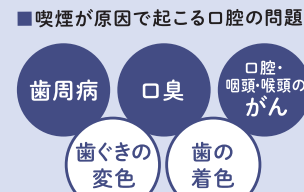


喫煙は様々なお口の問題に影響する！

喫煙は歯の喪失や口腔がんのリスクに

タバコに含まれる有害成分は歯ぐきや歯を支えている骨を破壊し、それにより歯周病の発症や重症化を引き起こします。

さらに、喫煙者は、非喫煙者に比べて**口腔がんを発症するリスクが約10倍高い**と報告されています。



むし歯や歯周病の予防・早期発見・早期治療のために、ぜひ、定期的に歯科医院を受診しましょう。