



中通歯科通信NEO

身体の病気と歯科との関係

高血圧症と歯科治療⑨

歯科医師 東海林 克



高血圧症に限らずいわゆる「生活習慣病」の治療法には、疾患の発生あるいは悪化の要因として関連が深い生活習慣の是正が求められます。高血圧症は単に血圧が高くなるということだけでなく、糖尿病などの他の疾患を伴うと生命の危険を招くリスクが非常に高くなることから、薬物療法だけではなく生活習慣の修正が行われます。今回は、食習慣の修正の際に関連が強くなる歯との関連についてお話ししていきます。

◇高血圧の治療

1. 生活習慣の修正
- (4) コレストロールや飽和脂肪酸の摂取を避ける

● 歯科との関連について

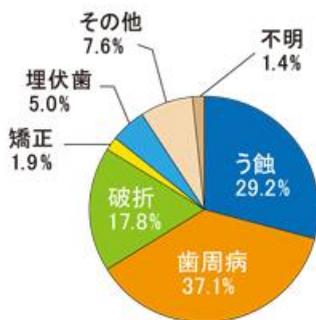
前回の「食習慣の改善点」で述べたように、早食いやまとめ食いをできるだけ避けて、食べ物をよく噛んで食べるのが重要です。また、「食事の内容」のところでも述べた通り、「食物繊維を多く摂る」ということが高血圧の治療上非常に重要となります。食事を摂る際に、よく噛んで食べるためにも食物繊維を多くとるためにも歯の状態を正常に保つことが非常に重要となります。

● 歯を失う要因

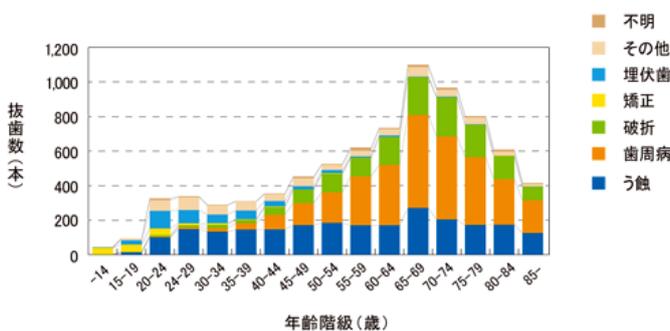
歯を失う二大原因は、「むし歯」と「歯周病」です。一般的に歯は奥歯から失われていきます。年齢が若いうちは「むし歯」が非常に進行して残すことが多いのですが、抜歯することが多いのです。残った歯の数が少なくなることもなると、歯周病によって失う歯が多くなっていきます。下に示すグラフは、2018年に全国2,345の歯科医院で行われた「全国抜歯原因調査」の結果です。これによると抜歯にいたった要因は、「歯周病」が37%で、以下「むし歯」が29%、「破折」によるものが18%、「その他」8%、「埋伏歯」5%*（下記）、「矯正」2%、

の順となっています。このうち「破折」の多くは、転倒や殴打などの「外傷(がいしよう)」が原因ではなく、齶蝕が進行して一般的に「神経(しんけい)」と呼ばれる「歯髓(しずい)」にまで感染が進んだことで、やむなく「歯髓」をとる処置を行ったことで、「無髓歯(むすいし)」になってしまった歯が、持続的に歯に加わる咬む力に耐えられなくなったことで起こったものと考えられます。原因が「むし歯由来」とみなすことができませんので、「むし歯由来」は全体で47%となり、抜歯の最大原因

抜歯の主原因



抜歯の主原因別に見た抜歯数（年齢階級別/実数）

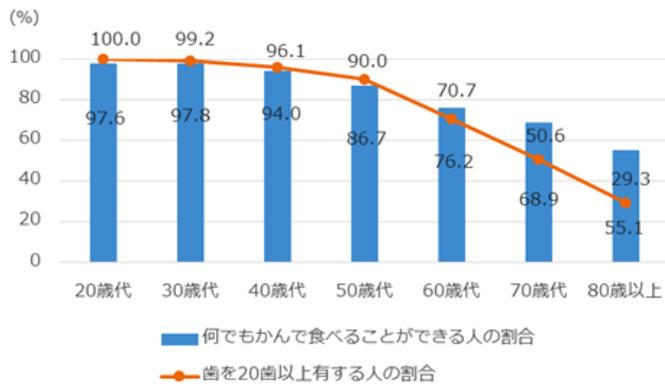


引用文献(1)より引用

となりません。下の棒グラフは、抜歯原因を年齢階級別にみた、ものですが「歯周病」と「破折」による抜歯は中高年、「埋伏歯」と「矯正」は若い年代に多く、「むし歯」はどの年齢層でもきんとうに見られます。50歳から60歳をピークに、残存歯数の減少がみられることから、抜歯の本数は段階的に減少していることがみられます。

*: 埋伏歯(まいふくし)
本来萌出すべき時期をお過ぎ、あごの骨の中や粘肉にあって萌出(ほうしゅつ)歯が生えて出ることのない歯のことをいいます。

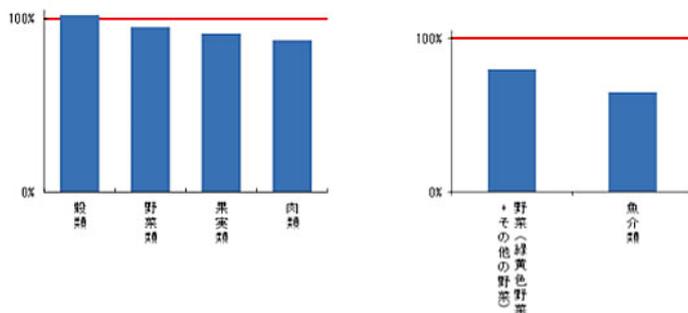
「何でも咬んで食べることができる」人と歯の保有状況



引用文献(5)より引用

●残っている歯の数と咬んで食べる機能との関係
厚労省が平成29年に行った「国民健康・栄養調査」によると、60歳代を境に20本以上歯がある人の割合が減少するとともに、「何でも咬んで食べることができる」人の割合も減少していった。また、その調査で「何でも咬んで食べることができる」人では、「低栄養状態」を示す人の割合が少なくなっているとの結果も報告されています。国民健康・栄養調査のほか、多くの調査で加齢とともに歯が失われること、そして咬めない人が多くなることが報告

咀嚼に問題のある人/歯の数が19本以下の人の各食品群の摂取

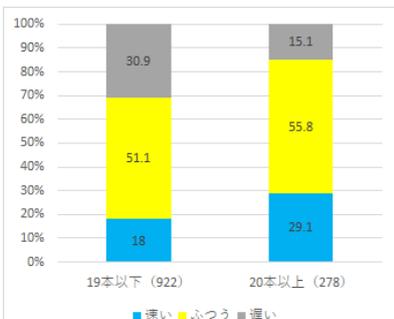


*各食品群の摂取量は咀嚼に問題がある人/歯の数が19本以下の人の摂取量 / 咀嚼に問題がない人/歯の数が20本以上の人の摂取量 × 100 (%) で示す。

引用文献(2)より引用

されています。しかし、高齢者であっても歯が残っている人では、食べ物をよく咬むことができるので、「咀嚼(そしゃく)」「食べ物を咬んだ時に、食べ物を咬み砕くと同時に、味刺激で出てくる唾液と食べ物とよく混ぜ合わせることで、飲み込めるような状態である」「食塊形成(しよっかいけいせい)」をする過程であるに関しては問題がありません。平成16年国民健康・栄養調査の結果から、食品摂取についてみると、咀嚼に問題のある人

歯の本数別食べる速さ (75歳以上)



引用文献(5)より引用改変

は問題がない人(なんでも食べることができる)と回答した人)と比較して、野菜・果実・乳類の摂取が少なく、逆に穀類の摂取が多いことが分かりました(左中上図参照)。さらに新潟市での疫学調査結果から、歯の数が19本以下の人は20本以上ある人と比較して、野菜・魚介類の摂取量が少ないことが分かりました。厚労省が平成21年に行った「国民健康・栄養調査」によると、75歳以上のいわゆる後期高齢者において歯の喪失が進んだ人では早食いの割合が少ない傾向が認められました。この傾向は他の疫学調査でも確認されていますが、その原因として歯の喪失が進んで咬むことがむずかしくなったことで、食べ物を飲み込めるようになるまで咬むのに時間と回数を要するようになり、結果として食べる速さが遅くなったと考えられ

- 《引用文献》
- ヘルスネット 歯・口腔の健康 歯の喪失原因 ホームページ
 - 咀嚼支援マニュアル 咀嚼支援のページ ホームページ
 - 花田信弘 高齢者がよりよい食事をするために歯科医療にできること「日本の長寿を支える「健康な食事」の在り方に関する検討会」資料1 ホームページ
 - danon institute メールマガジン一覽 Vol.174(3) トピックス「高齢者の筋肉量の実態は?」平成29年国民健康・栄養調査結果の概要より ホームページ
 - 厚生労働省 平成22年国民健康・栄養調査報告:2011-30頁 ホームページ
 - 岩崎正則、藤原明弘、宮崎秀夫、成人期および高齢期における咀嚼回数と体格の関連、口腔衛生学会雑誌 2011・6(5):563-572 ホームページ



●食事指導・栄養指導をする前に
以下のような方は積極的に歯科受診を進めていただければと思います。
・1年以上歯科を受診していない方
・虫歯や治療途中の歯がある方
・歯肉の腫れや動揺のある歯がある方
・歯の欠損、補綴物が多い、あるいは義歯の不適合のある方
・糖尿病や人工透析を受けている方