

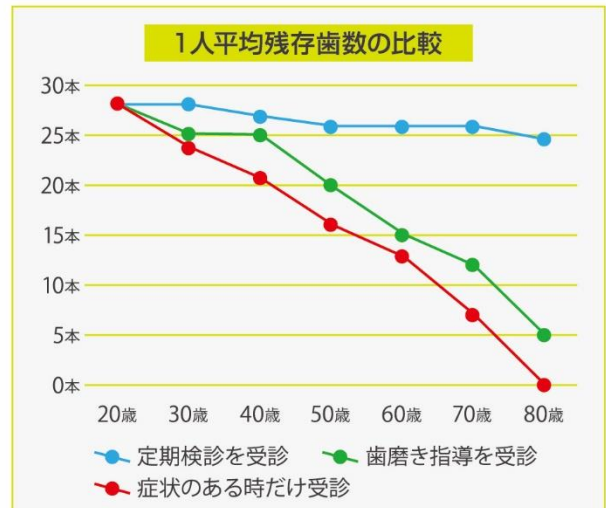
### 歯の定期検診を受けないと起こる3つのリスク

- 1 歯の寿命に関するリスク
- 2 全身の健康に関するリスク
- 3 生涯にかかる医療費のリスク

歯科医院では治療が一通り終了した後、必ず3ヶ月ごと、または6カ月ごとの定期チェックやクリーニングを勧めています。再び虫歯や歯周病にならないためには定期検診が大切だと頭ではわかっている一方で、「やっと治療が終わったのに…」と少々面倒に感じる方も少なくないでしょう。そこで今回は少し視点を変え、定期検診を受けないことで起こりうる次の3つのリスクについて、お話ししたいと思います。

#### リスクその1：歯の寿命が短くなる

右のグラフは長崎大学の研究と厚生省がおこなった歯科実態調査のデータから作成されたものです。グラフを見てもわかるように、定期的に検診を受けている人と、そうでない人とでは残っている歯の本数(残存歯数)に大きな差が生じています。特に60歳以降になると、その差の開きがますます大きくなるのがハッキリとわかります。定期検診の必要性を今はさほど感じていなくても、その効果は年を重ねるごとに確実にあらわれてくるのです。



#### 虫歯を治療する=虫歯が治ることではありません

腕や足の骨折は、ギブスなどにより一定期間固定しておけば、骨はくっついて元の状態に戻ります。これを「治る」と表現するならば、虫歯は一度かかると一生治ることはありません。なぜなら一度失ってしまった歯は骨のように元通りになることはなく、その部分を金属などの人工物で補っているだけにすぎないからです。そして一度虫歯で削られてしまった歯は、以前よりも確実に弱りやすく、抵抗力も衰えます。また人工物と歯の間にはどうしてもわずかなすき間が生じてしまうため、以前よりもっと虫歯菌に感染するリスクが高くなります。虫歯治療はあくまで虫歯になった部分を取り除き、失った部分を補うだけ。つまり一度虫歯になった歯は、治療後にこれまで以上のメンテナンスが必要となってきます。



#### 静かに忍びよる病 「歯周病」

50代以降で歯の本数が一気に減り始める最大の原因は歯周病です。歯周病の実に厄介なところは、ある程度病状が進行するまで、これといった症状があらわれないことです。「歯ぐきが少し腫れぼったい」「歯磨きをすると出血する」など、歯周病初期にも歯ぐきに小さな変化はみられます。この段階で発見できれば歯周病を食い止められますが、この程度の症状であれば日常生活に支障をきたすこともないため、なかなか歯科の受診までには至りません。その結果、40代を過ぎたころから歯周病が急激に進行しはじめ、「歯ぐきが大きく腫れる」「歯がグラグラする」といった症状が顕著にあらわれはじめます。しかしこのような症状がでた頃には歯周病はかなり進行しており、完治も難しくなります。定期検診の大きな目的は、年齢とともに高まる歯周病のリスクに備えること。歯周病は歯を失う原因の第1位を占める疾患でもあるため、早い時期から予防に取り組んでおきましょう。



## リスクその2: 全身疾患のリスクが高くなる

お口の健康と体の健康は切っても切れない関係にあります。特に近年は歯周病が糖尿病や脳梗塞といった全身疾患のリスクを高めることが明らかになっています。歯の定期検診でお口の健康を維持することは、そのまま体の健康維持につながってくるのです。

### 歯の本数が多い人ほど心身共に健康でいられる

歯の大きな役割の1つが食べ物を咬むこと。生涯に残っている歯の本数が多い人ほど栄養状態が良く、病気になりにくいことが様々な研究で明らかになっています。また自分の歯で食べものを美味しく食べること、人との会話を楽しむことは毎日の生活にハリを与え、心を豊かにしてくれます。さらに咬むことは脳を刺激するため、認知機能にも良い影響を与えます。実際の研究においても、残っている歯の本数が多い人ほど、認知症になる割合が低いことがわかっています。



### 歯周病が全身の健康に与える影響

歯周病は長年、お口の中に限定した病気と考えられていました。しかし様々な研究が進むにつれて、歯周病がお口の中に限らず、全身の健康にも悪い影響を及ぼすことがわかってきています。

その1つが動脈硬化です。歯周病菌が歯ぐきの血管を通して全身の血管へ運ばれると、その刺激によって動脈硬化を誘発する物質がつくられ、血管の通り道を塞いでしまいます。動脈硬化は狭心症や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こしますから、歯周病もこれらの病気とは無縁ではありません。

また歯周病菌の感染によって発生する炎症物質が血流に乗って全身へ運ばれると、血糖値をコントロールするインスリンの働きを弱めてしまいます。そのため歯周病は糖尿病を悪化させるほか、メタボリックシンドロームとの関連についても注目されています。

歯周病はそのほかにも、肺炎や骨粗しょう症、アルツハイマー病、ガンにも何らかの影響を及ぼすことが指摘されています。



## リスクその3: 生涯医療費が高くなる

歯の定期検診を受けないことのリスクは、生涯にかかる医療費にも及びます。しかもそれは歯科医療費のみならず、医科でかかる医療費にも影響しているのです。

まず(リスク1)の項目でお話した、定期検診を受けないことによる歯の残存率のリスクは、そのまま生涯にかかる医療費の高騰につながります。

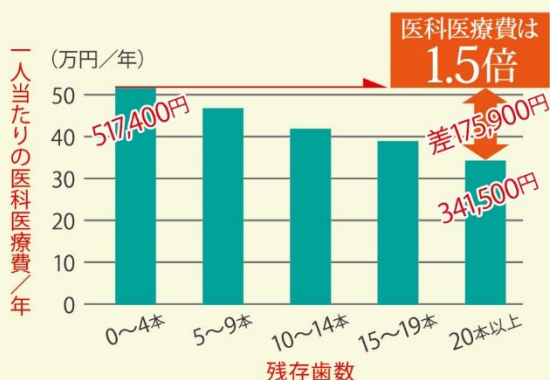
残っている歯が20本以上の人と、残っている歯が5本未満の人の年間にかかる医療費の差は平均約17万円。5本未満の人は20本以上の人の1.5倍もの医療費を1年間に支払っています。

また(リスク2)で述べた歯周病による全身への影響もまた、医療費の差となってあらわれます。例えば糖尿病にかかる医療費に関していえば、重度歯周病の人は歯ぐきが健康の人の1.3倍。同様に狭心症・心筋梗塞にかかる医療費は3.4倍にも膨れ上がることが明らかとなっています。

このように歯の定期検診を受けないことは、お口の健康から全身の健康、ひいては将来の医療費にもマイナスとなることがおわかりになったと思います。これを機に、ぜひ歯の定期検診をあなたの年間スケジュールの中に組み込んでみてはいかがでしょうか。



残存歯数と医科医療費の関係 (40歳以上・約1万9千人対象)



残存歯数	0~4本の人	243,700円
	20本以上の人	189,400円
糖尿病医療費は	重症の歯周病の人	209,600円
1.3倍	歯茎が健康な人	95,900円
虚血性心疾患医療費は	重症の歯周病の人	408,100円
3.4倍	歯茎が健康な人	121,400円

出典: 香川県歯科医師会「平成22年度香川県歯の健康と医療費に関する実態調査」より  
「日本歯科医師会 生活歯援プログラム」より抜粋