



「白い宝石のはなし」

お口とからだの深〜い関係 第1回

コモンリスクファクター

関 文久 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

「健康な人は自分の健康に気がつかない。病人だけが健康を知っている。」という格言がありますが、健康を意識しないでいられるのはまさに健康であるという証でしょう。ただ、病気にならないためにちょっとだけ自分の健康を意識していくことも必要ですね。このシリーズでは、むし歯や歯周病などの歯科疾患は、お口の中だけの問題ではなく、全身の健康状態とも関連しているということを述べていきます。

コモンリスクファクターとは？

病名の数を調べると、約20,000もの疾病があるといわれていますが、これだけの数の疾病に対して個々に予防を行うことは到底できません。そこで、多くの疾病に共通した危険因子(コモンリスクファクターといいますが)をコントロールしていくという予防の考え方が必要になります。

むし歯や歯周病といった歯科疾患、がん、インフルエンザなどの呼吸器疾患、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、肥満、糖尿病などのコモンリスクファクターとしては、喫煙、飲酒、食生活、ストレスなどが挙げられています。最近では口腔環境もコモンリスクファクターの一つと考えられるようになってきました。

リスク軽減には生活習慣の見直しを！

1973年に米国のブレスロー教授は、身体の健康と密接に関係している「ブレスローの7つの健康習慣」を提唱しました。

- ① 適正な睡眠時間 (7~8時間)
- ② 喫煙をしない

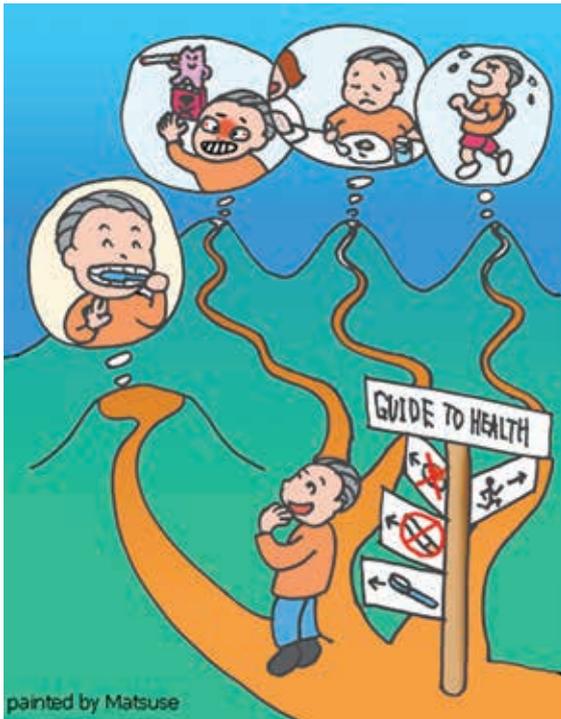
- ③ 適正体重を維持する
- ④ 過度の飲酒をしない
- ⑤ 定期的にかなり激しい運動をする
- ⑥ 朝食を毎日食べる
- ⑦ 間食をしない

これらの習慣の実施数が多いほど病気の罹患が少なく、寿命も長いことがわかっています。まずは自分の生活習慣の見直しを図っていきましょう。

歯科保健行動と健康習慣の関連

日本アイ・ビー・エム社員およびグループ会社社員の定期健康診断時の問診票から、歯科保健行動の変化と生活習慣の関連性を調べてみました。歯科疾患の予防に有効である「歯間清掃の実施」を良い健康習慣の指標として、今まで歯間清掃を行う

習慣がなかった人のうち、歯間清掃を行うようになった群と引き続き行っていない群との間で他の習慣が変化したかどうかを比べたものです。定期的に歯科医院で予防処置を受ける割合は、歯間清掃を行っていない群では19・7%から20・5%とほとんど変化がないのに対して、歯間清掃を行うようになった群では29・4%から41・6%と大幅に増加していたのです。良い健康習慣として「就寝前に歯みがきをする」もあげられますが、この習慣も連動して良くなっております。さらにこちらの群では、喫煙率が低く、睡眠で十分に休養がとれていると感じている人が多いこともわかりました。やはり健康に対する意識の高い者の方が、歯の健康習慣も変わりやすかったといえるようです。

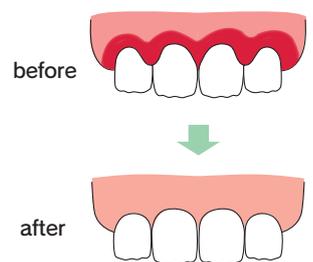


(図1) 提供：日本予防医学協会 山本氏、いかかく 松瀬氏

口から始める健康づくりのすすめ

生活習慣を改善すること自体が良いとわかっていても、なかなか実行するのは難しいのが現実です。一方、子供の頃から続けている「歯をみがく」という習慣は、当たり前になっていく人がほとんどだと思えますが、毎日続けてきたこの行動に、ほんのわずかな変化をつけるのが一番取り組みやすいことだと思います。図1のように、疾病予防のための禁煙、食事制限、運動などはかなり高い山であり、登るのは困難ですが、歯科の保健行動を変えることは比較的登りやすい山といえるでしょう。幸いにオーラルケアの効果は、「赤く腫れていた歯ぐきを引き締まってピンク色になってきた」ことなど、目で見てわかりやすいのが特徴です(図2)。

ぜひこの機会に、お口のセルフケアを見直すことで、全身の健康づくりのきっかけにしてみませんか。



(図2)