●きょうから 歯と口の健康週間●

対談

●群馬県歯科医師会長 村山 利之さん

●内閣府特命担当大臣 山本 一太さん

かむ力 脳を刺激

きょうから「群馬県歯と口の健康週間」がスタートする。むし歯や歯周病の予防は全身に影響を及ぼし、長寿社会を生き生きと暮らす健康な体づくりにつながる。介護保険と医療制度を見直す法案が月内にも成立する見通しの中、本県出身の山本一太・内閣府特命担当相と県歯科医師会の村山利之会長に、口腔ケアや健康の秘けつを聞いた。

（司会は上毛新聞社常務取締役・樋田康行）

大脳の働き 深い関係

―6月4日はいわゆるむし歯予防デー。きょうから群馬県歯と口の健康週間が始まります。この機会に、歯と口の健康について考えたいと思います。

山本 歯はものすごく大事にしてきました。特にかむこと。野球の選手やマウスピースを付けて試合に臨むボクシングの選手など、スポーツ選手はかみ合わせをとても大事にしています。人間が瞬発力を発揮するとき、かむ力、歯のかみ合わせが重要です。

やまもと いちた 草津町生まれ。参議院議員。内閣府特命担当相（沖縄及び北方対策、科学技術政策、宇宙政策）、情報通信技術（IT）政策担当、海洋政策・領土問題担当

元気印の秘けつは〝歯〟

地元群馬に戻って選挙区を回るときは、全県一区なのでものすごい距離を移動します。その間、ずっとガムをかんでいます。

一方、体が弱ってくると食べられなくなりますが、これは一つの分岐点みたいなもの。しっかりかんで自分で栄養を取ること。これは体にとって、とても大きい意味があると思います。

村山 お国入りの際にガムをかんでいるというお話は、頭を動かしていることにつながります。かむことは大脳の働きに大きく影響しています。

人間の体は筋肉が骨を成長させます。頭蓋骨は加齢とともに年々小さくなり、それに伴って脳も萎縮します。逆にいうと、乳幼児の健全な育成には、ちゃんとかませることが大事で、大脳の成長に役立ちます。咀嚼が全身に及ぼす影響などについて現在、いろいろな研究をお願いしているところです。特に脳に及ぼす影響は非常に大きいと考えられているんですね。もちろん自分の歯があれば一番いいんですが、無くてもちゃんとした義歯を作ってかめる状態にしておくと随分違います。

山本 かむことが大脳の発達、脳の成長を助けるわけですが、この分野の研究が今後さらに進んで科学的に解明されるといいな、と思います。それ以外にも、人間の成長にポジティブな影響を及ぼしているというデータが今後どんどん出てくるのかな、と期待しています。

健康に歯はものすごく大事だと思っているので、寝る前と朝の歯磨きは毎日欠かしません。お昼はできるだけ内閣府の執務室で秘書官と一緒に食べるようにしていて、トイレに歯ブラシが置いてあります。

大臣に就任する以前は、毎日のように屋外で走っていました。今はセキュリティーの関係から週3、4日、自宅でランニングマシーンを使って30分走ります。

政治家は健康が全てです。健康なら倒れても立ち上がれます。人間は健康だといろんなことを乗り越えられる。そうした点からも、歯には気を使っていて、大事にケアしています。

私の健康の秘けつは四つ。非常に楽天的な性格だということもありますが、①できるだけ走っている②毎日、腹筋、背筋運動をしている③毎晩、夕食を作る合間にしゃもじをマイクに歌っている④歯を大事にしている―という点です。

―日本は世界有数の長寿国です。ただ長生きするのではなく、元気に動けて、身の回りの事はできるだけ自分でしたい、健康寿命を延ばしたいと誰もが願っています。

山本 日本はトップレベルの長寿国です。健康寿命も諸外国と比べて高いはずですが、それでも寿命と10年くらいの開きがあります。これを縮めるには予防医学が重要だと考えます。

日本は「課題先進国」で、国際的に先例のない新しい時代の問題に直面しています。少子高齢化の時代にも最も早く突入しました。日本がどう対応していくのかを世界が注目しています。予防医学の面でも、世界をリードするベストプラクティス（最も効率の良い手法）を作っていかなければなりません。

村山 聖路加国際病院理事長の日野原重明さんは、雑誌『プレジデント2012・11・12』の中で、「歯と口の健康なしに健康寿命は延ばせない」と明言しています。当時、日野原先生は101歳で自分の歯が17本あったそうです。

口腔ケアで健康長寿

歯科健診 切れ目なく

―村山さんは県学校歯科医会の会長も兼務しています。高校生までは学校保健法で歯科健診が義務付けられていますが、その後は個人任せですね。

村山 歯科健診は高校まででプツッと切れてしまいます。55歳から74歳の男女1千人を対象にした雑誌のアンケート結果でも、後悔していることのトップが「もっと若いときから歯の健診を受けて、もっと大事にすればよかった」という回答でした。

「早期発見・早期治療」は古くて新しい言葉です。失って初めて分かるのが健康のありがたさ。日本は世界に冠たる長寿国ですから、健康を担保にして長い人生をいかに送るかが大事です。病気になってからではお金がかかる一方、後手に回っては財源がいくらあっても足りません。国の施策は予防医学にシフトしていくべきだと考えます。成人の歯科健診は毎年が理想ですが、10年、5年に一度と少しずつ期間を短くしながらでも実施してもらいたい。

自分の歯を80歳で20本残そうという「8020運動」がスタートしてから26年目に入り、本県の達成率は5割を超えています。残存歯が20本以上あるお年寄りは、未達成者に比べて口腔機能だけでなく、身体機能も良好なようです。国民が歯科健診を継続して受ける体制が整えば、随分と健康寿命が延びます。寿命との開きは約10年ですが、この差が小さくなると期待しています。一度しかない人生、誰もが「良かった」と思えるように過ごしてほしいと願います。

山本 予防医学の中での歯科の在り方を、もう少し見直していくべきだと思います。村山さんが話された歯科健診という面も、厚労省の所管ではありますが、今後はいろんな検討をしていくべきだと考えます。あらためて予防医学の重要性を受け止めています。

口腔ケアや健康の秘けつについて意見を交わす山本内閣府特命担当相（中央）と県歯科医師会の村山会長（左）＝内閣府

むらやま としゆき 高崎市生まれ。高崎市歯科医師会長を経て、2011年から現職

改革の根幹 国民皆保険

―介護保険と医療提供体制の見直しを盛り込んだ法案が6月中にも成立する見通しです。

山本 医療改革制度は、少子高齢化の中でどうやって医療を支えていくかですが、一番の基本は国民皆保険です。日本のような仕組みを持っている国は他にありません。5月、安倍総理が欧州を外遊されました。EUという固まりではなく、一国ごとにみると、1億数千万人の人口がいる日本の方が大きいんですね。小さな北欧の国のモデルと単純には比べることはできませんが、いわゆる福祉国家といわれる国と比べても国の社会保障に大きな貢献を果たしてきた制度だと思います。これを医療制度の根幹として維持していくことが極めて大事です。

村山 全くその通りだと思います。ところで科学技術イノベーションの創出が日本経済再生の鍵を握り、山本大臣はその科学技術政策も担当しておられます。先日テレビの特集番組で、近いうちに再度氷河期がやってくるとか、地殻変動によって人類はあと10万年くらいしか地球上には生きていられないと説明していました。今後、さまざまな試練に直面し、スタンダードが無くなる時代を迎える中で、何が大事かというとやっぱり「ブレイン＝頭脳」なんですね。かむことは食べる楽しみにもつながりますが、それ以上に大脳の発達に関与していることが見逃せません。今後はこの分野に歯科が大きく関わっていくと考えられます。

―安倍首相を支える閣僚として活躍される中、県民からは「さらに高みを目指してほしい」と期待する声もあります。

村山 昨夏の参院選は、選挙期間中に3日しか本県入りできなかったにもかかわらず、58万144票という群馬選挙区で史上最多得票数を得て4期目の当選を果たされました。

山本 県民のみなさんのおかげです。投票率が低い中での最多得票数だけでなく、投票数全体の70%を超えたことも感謝しています。期待を裏切らないよう頑張りたいと思います。

村山 ぜひ、山本大臣には群馬県から5人目の総理大臣を目指していただきたいと思います。

歯周病と全身の病気

心疾患や誤嚥性肺炎に

糖尿病の合併症として知られる歯周病。村山さんは「原因の歯周病菌など口腔内の細菌が作る炎症物質が血管に入り、さまざまな全身の病気に悪影響を及ぼすことが分かってきた。歯周病を放置しないでほしい」と警鐘を鳴らす。

血液中の炎症物質は長年の間に血管壁、特に毛細血管の内壁をボロボロにしたり、動脈硬化を引き起こす。その結果、心内膜炎、心筋梗塞、脳梗塞につながる恐れがある。早産や低体重児出産との関連も指摘されているという。

一方、高齢者の死亡原因で多い誤嚥性肺炎は、口の中の細菌がむせたときや就寝中、唾液と一緒に肺に入り込んで肺炎を発症することが主な原因といわれている。

歯周病は進行すると歯を失うことにもつながる。歯茎からの出血や、歯と歯茎のすき間（歯周ポケット）を見逃さず、症状が進行する前に歯科医院で治療することが大切だ。

予防するには、毎食後の歯磨きと口腔ケアで口の中を清潔にし、細菌のすみかを作らないこと。定期的に歯科健診を受け、正しく磨けているかどうかブラッシング指導をしてもらうのも効果的だ。

平成26年度
群馬県 歯と口の健康週間 期間 6月4日～10日

食べること、健康であること、美しくあること
全ては人々の幸せのために！

群馬県歯科医師会
TEL027-252-0391（代）

○平成２６年６月４日付　上毛新聞５面に掲載されました。