



愛知県歯科医師会 内堀 典保会長に聞く

医科歯科連携を進め 口腔内から健康寿命の 延伸に寄与していく

平成から令和へと改元され人心一新だが、平成元年にスタートした愛知県発祥、愛知県歯科医師会推奨の「8020運動」も全国に広がり、31年目でさらに新展開を見せている。高齢化など多難の中、医科歯科連携の進化など果敢にチャレンジを続ける愛知県歯科医師会会長、内堀典保氏に話を聞いた。

——8020運動の今後の展開について。

内堀 同運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができますと言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。愛知県発祥の歯と口の健康運動として平成元年にスタート。それが全国に広がり30年経過、厚労省の平成28年歯科疾患実態調査では80歳で20本残ってる人は51.2%。30年前は約7%でしたから大きな運動になってきたわけです。歯の喪失の2大原因は、むし歯と歯周病です。その2つを予防することが大切であり、歯磨き奨励やかかりつけの歯科医など予防に力を入れてきたことが大きかったと思います。

日本歯科医師会も提唱し、8020推進財団が出来てより全国展開を推進しました。そして愛知県では3年前から「ウエルネス8020」と提唱しています。歯と口の健康と全身の健康との関連が強いことが分かってきたからです。80歳以上の死因の肺炎の占める割合は多く、その中の誤嚥性肺炎の予防には歯周病のコントロールが重要になります。また、歯周病の影響が特に大きいのは糖尿病で糖尿病専門医による「糖尿病がイヤなら歯を磨きなさい」という本

が出たほどです。さらになんか・循環器疾患・リウマチや認知症、肥満にも影響する、と言われています。

——口の中が注目され、オーラルフレイルという言葉も聞きます。

内堀 全身の健康のため、8020運動が基盤となり残存歯数が大きな意味を持ちます。最近では口腔機能の重要性にも目が向けられています。オーラルフレイルは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つです。初期には、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。そこから徐々に低栄養から始まり、筋力も弱くなり、転んだりして肉体的に衰え、心も弱ってきて社会的にも引きこもるようになります。これらの悪循環の末、要介護に陥ります。そうならないための調査研究を歯科から取り組む必要があり、合わせてかかりつけ歯科医のもとでの定期健診の重要性についても訴えていきます。

——4月末、名古屋で第30回日本医学会総会2019中部が開催されましたが。

内堀 4年に1度の総会で愛知県では24年振り3回目。全国から約3万人近い医療関係者