平成28年度

新潟大学歯学部同窓会・総会
学　術　講　演　会

口腔の健康から健康長寿

講師：
新潟大学大学院医歯学総合研究科
口腔保健学分野
葭原　明弘　教授

日時：平成28年４月16日（土）
午後５時10分から６時40分まで

場所：駅南貸会議室KENTO Room A
新潟市中央区天神1丁目1番地 プラーカ3地下1階
http://www.fmkento.com/kaigi/index.html

・生涯研修カードをご持参ください
・会費は無料です

主催：新潟大学歯学部同窓会

●講演要旨●

口腔の健康から健康長寿

新潟大学大学院医歯学総合研究科
口腔保健学分野
葭　原　明　弘

現在わが国では糖尿病をはじめとする生活習慣病対策が急務となっている。生活習慣の変容を促す取り組みが広がっている。人の保健行動が変わるまでには、知識、理解、納得、実感、行動の選択、行動、習慣化までのプロセスが考えられる。また、保健行動の変容に影響を与える要因には、保健行動の動機、保健行動に対する負担感、社会（地域）支援、自己決定による意志がある。大人になってからでは直し難い考え方や習慣も、子供のうちからよい習慣を身につけるように努めていれば、比較的大きな苦労を伴わず身につけることができる。学校保健に期待するところは今後とも大きい。学校関係者にとどまらず、医療関係者や栄養関係者等が協力し合うことが必要である。

近年の多くの調査から、口腔の健康は局所的な影響にとどまらず、全身的な健康状態にも大きく係わっていることが明らかになってきた。高齢期は、大きな心身の衰えが生じる時期であり、味覚や嗅覚の低下、薬の使用、愁訴、社会的孤立などにより、低栄養のリスクが高まると言われている。また、歯の喪失などにより咀嚼能力が低下し、総摂取エネルギー量に影響を与えることが報告されている。さらに総摂取エネルギー量だけでなく、各栄養素の摂取量においても、咀嚼能力との関連が示されている。我が国高齢者を対象とした調査では、咀嚼能力の高い群と低い群で栄養摂取状況を比較したところ、咀嚼能力の低い男性において、総摂取エネルギー量、および緑黄色野菜類、野菜・果物類の摂取量が有意に少なくなっていた。咀嚼能力が低いと容易に摂取できる食品の種類が限定されることが報告されている。特に野菜・果物類には、噛みにくいと考えられている食品が多く、咀嚼能力の低い群では、これらの食品摂取を避けることで、摂取量の減少につながったと考えられる。

現在、高齢化社会を迎える中で、食欲低下は低栄養につながり、それがサルコペニア、ロコモティブシンドロームを引き起こす可能性が指摘されている、また運動能力や代謝機能の低下は食欲低下につながり、低栄養へと結びつく。そこには「栄養障害サイクル」が形成されている。一方、歯科学の分野からみると、う蝕や歯周病は歯の喪失につながる。歯の喪失により咬合バランスは崩れ、咀嚼能力に影響を及ぼすことが明らかとなっている。咀嚼能力の低下により栄養バランスは崩れるとともに摂取量の減少にもつながり、低栄養の危険性も増大している。栄養バランスの崩れや摂取量の低下はう蝕や歯周病の発症・進行とかかわり歯の喪失を助長する可能性が高い。すなわちそこには「口腔障害サイクル」が生じている。

この「栄養障害サイクル」と「口腔障害サイクル」の間には、「かめない」「低栄養」

「食欲低下」「QOLの低下」という共通要因が浮かび上がってくる。これは歯の健康、栄養、運動が有機的に結びついていることを示している。

ところで、疾患を予防するには、ポピュレーションストラテジとハイリスクストラテジの視点から対策を検討していくことが望ましい。ポピュレーションストラテジは、広く集団全体に対する戦略である。ポピュレーションストラテジを実施することで、全体として疾患のリスクを下げることができ、予防できる人数が多数となる。一方、ハイリスクストラテジは、疾患になるリスクの高い人に対象を絞った戦略である。その結果、集中的に予防を実施することができる。この方法は疾患になりやすい人のみを対象としていることから効率性の向上が期待できる。集団全体に対する方策を採用した方が集団レベルでの予防効果は高い。しかし、これだけだと、ハイリスク者が改善から取り残されてしまう。集団全体への対策に加え、ハイリスク者に対する対策を併用していくことが有効である。

「元気で長生き」は全ての人たちの願いである。そのためには、口腔機能を健康に保つことは重要なテーマである。もちろん、口腔の健康だけで健康寿命の延伸を達成することはできないが、口腔の健康なしでは健康寿命の延伸はかなわない。今後とも、口腔に関する疫学研究の成果を広く地域に貢献していく活動が求められている。

葭 原 明 弘　教授 略歴

学　歴

1987（昭和62）年 3 月：新潟大学歯学部卒業

職　歴

1987（昭和62）年 4 月：新潟大学歯学部附属病院予防歯科　助手
2001（平成13）年11月：新潟大学大学院医歯学総合研究科　助教授
2007（平成19）年 4 月：新潟大学大学院医歯学総合研究科　准教授
2011（平成23）年 9 月：新潟大学大学院医歯学総合研究科　教授
2012（平成24）年 1 月：新潟大学歯学部口腔生命福祉学科長
～現在に至る

専　門

予防歯科学（日本口腔衛生学会 指導医、認定医）、疫学

役　員

日本口腔衛生学会　代議員

MEMO