

# おろしまち保健室だより

Vol.31 令和5年5月号

共同設置保健師の赤間です。新年度がスタートし、ゴールデンウィークも瞬く間に過ぎました。今年度も皆様のより健やかな日々のために、知っているようで知らない健康に関するお話をしていきます。職場や家庭で話題にしていきたいです。今回は歯の話です。



研究者もびっくり！

仙台卸商の研究でわかったメタボと歯みがきの関係

先日、東北大学教授の永富良一先生と対談をさせていただき、働き盛り世代の健康について教えていただきました。（詳細は健保組合から発行されました「おろしまち保健室だより特別号 教えて！永富先生〈前編〉」をご覧ください。）

その中で、とても興味深かったのが、仙台卸商で行われた研究でわかった、メタボリックシンドロームと関連がある生活習慣は「歯みがきの回数」ということでした。



1日に2,3回以上歯みがきする人は、1回歯みがきする人に比べて、明らかにメタボリックシンドロームになる人が少ないことがわかりました。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。歯みがきをする人は健康意識が高いため、よい食事や運動など他の要素があってメタボになりにくいのではないかと疑ってさらなる解析をしましたが、それでも最終的に大事なのが「歯みがきの回数」なのだそう。歯みがきとメタボが関係するなんて!?



1日に何回歯をみがきますか？

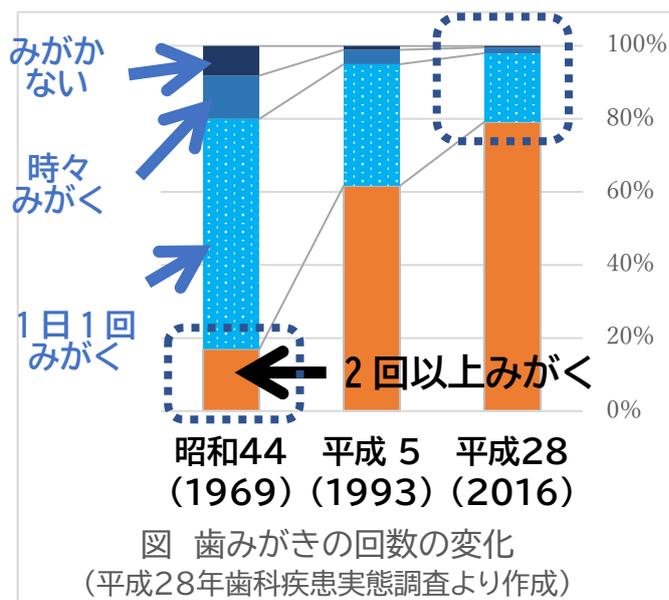
自称健康オタク系保健師の私は毎食後の歯みがきが当然なので、歯みがきが1日1回というのは少なく感じ、いったいどのくらいの該当者がいるのか気になります。

調べましたところ、日本人の歯みがきの歴史は、朝の起床後1回だけで、「禊(みそぎ)」として身を清める目的だった歴史が長く、食後に歯みがきをするようになるのは明治以降のようです。日本人の歯みがき回数のデータ(平成28年歯科疾患実態調査)によりますと、1日に2回以上みがく割合(オレンジの部分)は、約50年前の昭和

44年で2割弱の驚きの少なさ！

直近では8割になりましたが、1日1回以下の割合(青い部分)が2割と、5人に1人該当する状況です。これは意外と多いと思うのですが、皆さんはどうですか。

お口の代表的な疾患といえば虫歯でしょう。さらに加齢とともに歯周病も存在感を増します。日頃のお口の手入れを怠ってしまうと、虫歯と歯周病が進行し、歯を失うことにつながり、それが食べることに支障をきたし、低栄養や逆に肥満をまねくといったさまざまな悪影響を引き起こします。



## 歯だけでなく全身に影響を及ぼす歯周病

そして歯周病は様々な全身疾患と関連があることがあきらかになっております。代表的なものとしては糖尿病、心臓や呼吸器疾患、がん、早産・低出生児出産などとの関連が報告されております。メタボを含めた全身の健康に影響をおよぼすことを理解しましょう。

歯周病は生活習慣の改善で予防できることで、それはメタボ解消を目指した生活習慣の改善とも共通することです。まずお口は健康の入り口として、ケアが必須です。1日2回以上の歯みがきを行い、そして歯科の専門的なチェックとケアも大事ですから、症状がなくても定期的に歯科検診をうけましょう。



／ おろしまち保健室では、お口やメタボを含め、健康に関する相談を保健師がうけたまわっております。気軽にお話ししにきてくださいね。／

### 【資料】

- ・ 仙台卸商健康保険組合：おろしまち保健室だより特別号 教えて！永富先生<前編> 2023年1月。
- ・ 門間陽樹、牛凱軍、永富良一：仙台卸商研究、運動疫学研究 15(2),91 - 100,2013。
- ・ 厚生労働省 eヘルスネット：口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-01-006.html>

【今後のおろしまち保健室】  
令和5年5/18(木)、7/20(木)  
13:30~16:30  
卸町会館  
2階第2会議室

【仙台卸商健康保険組合】  
984-0015 仙台市若林区卸町2-9-5  
おろしまち保健室(保健師)  
TEL 022-235-5896  
hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp