

歯の重要性



高齢者では、残存している歯の数が少ない人ほど寿命が短くなると聞きますが、本当ですか。



親しらずを除く28本の歯のうち、おいしい

く食べることが可能な数が20本以上というところから「80歳までには20本の歯を残そ

う」という80

20運動があ

りますか、実

はそれ以外の

理由として、

20本以上残っ

た人に比べ9

本以下では死

亡率が1.7倍

に上昇、19本

以下だと要介

護認定を受け

る割合や、アル

ツハイマー病

へのリスクが

高いといわれ

ているからで

す。また歯が

80歳 20本



病は、心筋梗塞のリスク、糖尿病や骨粗しょう症の悪化の原因となりますし、逆にきちんと歯磨きなどの口腔（こうくう）内ケアを行うと、誤嚥

（ごえん）による肺炎を減らすことができます。

「口は災いのもと」といいますが、まさに「口の中」もそうですね。



朝倉病院 理事長/院長 田辺 裕久さん