

原 著

## 現在歯数 20 本以上の 75 歳高齢者は「健康な食事パターン」を満たしているか？

木村 秀喜<sup>1,2)</sup> 渡邊 智子<sup>3)</sup> 鈴木亜夕帆<sup>3)</sup> 岩崎 正則<sup>4)</sup>  
 葎原 明弘<sup>5)</sup> 小川 祐司<sup>1)</sup> 宮崎 秀夫<sup>1)</sup>

**概要：**高齢者の歯・口腔の健康は摂食と構音を良好に保つために重要であり、生活の質（QOL）の向上にも大きく寄与するとされている。歯を 20 本以上有することは、口腔の機能を維持し、さらには全身の健康に寄与する一つの基準とされている。厚生労働省は日本人の長寿を支える「健康な食事」を示している。そこで本研究は、現在歯数 20 本以上の 75 歳高齢者が「健康な食事パターン」を満たしているか検討した。対象は 2003 年新潟市高齢者コホートスタディに参加し、口腔内診査、健康診査、簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）調査等に協力が得られた 75 歳高齢者 338 人とした。「健康な食事パターン」は「健康な食事」を参考にした。「健康な食事」は料理区分を主食、主菜、副菜とし、1 食の上限および下限値を定めている。本研究は、下限値の 3 倍量を主食、主菜、副菜の下限量/日と定めた。3 料理区分すべてを満たしている食事パターンを充足群、それ以外を不足群とした。対象者を現在歯数 20 本以上、未満の 2 群に分け、現在歯数と「健康な食事パターン」の関連について多重ロジスティック回帰分析を用いて評価した。結果として、現在歯数を 20 本以上有する群の「健康な食事パターン」充足に対する調整オッズ比は 1.7（95% 信頼区間 = 1.1-2.6）であり、統計的に有意だった。結論として、地域在住高齢者において現在歯を 20 本以上有することと食事パターンの間に関連があることが示された。

索引用語：現在歯数，高齢者，健康な食事

口腔衛生会誌 67：172-180, 2017

(受付：平成 28 年 11 月 11 日/受理：平成 29 年 4 月 6 日)

### 緒 言

健康日本 21 第 2 次においては、歯・口腔の健康は摂食と構音を良好に保つために重要であり、生活の質（QOL）の向上にも大きく寄与するとされている。また、動脈硬化や誤嚥性肺炎、認知機能障害、うつ、死亡率の上昇などにも歯・口腔の健康が関与する<sup>1-7)</sup>。さらに高齢者の歯科疾患と脳血管疾患の医療費との間に統計的な有意差が報告されており<sup>8)</sup>、医療費抑制の面からも歯・口腔の健康確保が重要である。したがって、超高齢化社会における歯・口腔の健康は、個人の健康のみならず、社会保障を含めた重要な課題となることが予測される。

生涯に渡り自分の歯を 20 本保つことは、咀嚼能力の

みならず、全身の運動機能<sup>9)</sup>、食生活、日常生活の満足度<sup>10)</sup>の維持・向上に繋がる。70 歳以上を対象とした 1 年の前向きコホート研究<sup>11)</sup>では認知機能の維持においても統計的な有意差が示されている。別の症例対照研究<sup>12)</sup>では、現在歯数 20 本未満では要介護になるリスクが高くなることが示され、80 歳を対象とした 12 年間のコホート研究<sup>13)</sup>では長寿との関連も報告されている。

栄養成分および食品と歯・口腔の健康についてはさまざまな報告があり、システムティックレビューも行われている。抗炎症・抗酸化作用を有するビタミン C、ビタミン E、 $\alpha$ -カロテン、 $\beta$ -カロテン、 $\beta$ -クリプトキサンチン、カテキンおよびイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸などの n-3 系脂肪酸が歯・口腔の健康に寄与する

<sup>1)</sup>新潟大学大学院医歯学総合研究科予防歯科学分野

<sup>2)</sup>下関短期大学栄養健康学科

<sup>3)</sup>千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科

<sup>4)</sup>九州歯科大学地域健康開発歯科学分野

<sup>5)</sup>新潟大学大学院医歯学総合研究科口腔生命福祉学講座口腔保健学分野