

# 歯と口から はじめる 健康寿命の 延ばし方

あなた・企業・自治体が  
明日から取り組むためのヒント



特集

## 今だから見直したい歯とお口の健康 なぜ「万病のもと」と言われるのか？

座談会

### 健康経営・まちづくりに活かす 歯から考える人生100年時代の予防

武田俊彦氏

元厚生労働省医政局長  
岩手医科大学客員教授

田辺信宏氏

静岡市長

飯島勝矢氏

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長  
未来ビジョン研究センター 教授

西澤敬二氏

損害保険ジャパン  
取締役社長

堀 憲郎氏

日本歯科医師会 会長

インタビュー

## Life with Smile!

出井伸之氏

クオインタムリープ  
代表取締役会長 ファウンダー

皆藤愛子氏

フリーアナウンサー

春風亭一之輔氏

落語家

長谷川穂積氏

元プロボクサー



日本の行く末を語る中で、長らく議論されてきた「2025年問題」。日本の人口の大きな割合を占める団塊の世代が2025年に後期高齢者である75歳に達することを端緒にした社会保障や税収、ヘルスケア、産業の成り立ちなど幅広い影響を議論するときのキーワードでした。幸いにヘルスケアの観点で見ると、現在の70歳代は、かつての50歳代とはほぼ同じ歩行スピードで歩き、平均的な認知度もかつての高齢者とはまるで違う若さを持つということもあり、2025年問題は軟着陸を見せそうです。

ところが、さらに「2040年」がキーワードとされるようになりました。すでに超高齢社会の現状に比べて、高齢者の比率はさらに増え、同時に生産年齢人口も著しく減少し、背負う世代と、背負われる世代のバランスが著しく悪くなる——この2040年をいかに乗り切るか、そのためにはヘルスケア領域について、大きなイノベーションが必要です。1990年以降、医学・医療は、分子生物学や分子の設計、大型の診断・治療の医療機器、病院を中心としたチーム医療などで大きく進化しましたが、その分、医療費も増大を続けてきました。

背負う、背負われるのアンバランスの中では、医療費増大を世代間で吸収することができません。医療以上に健康づくりが求められ、自治体では健康であり続ける社会づくりが、企業では従業者を健康で居続けさせる取り組みが求められています。

本レポートでは、ヘルスケア領域の中でも、健康づくりにおいて重要なイノベーションとなる領域に焦点を当てて、日本の社会をリードする皆さまにお届けします。

日経BP 総合研究所 所長 安達 功

CONTENTS

04 特集  
**今だから見直したい歯とお口の健康**  
**なぜ「万病のもと」と言われるのか？**  
 ～糖尿病・肺炎などのリスクを低減、術後退院も早まる～

08 **歯とお口の健康を保つためにすべきことは？**  
 ～あなた、企業、自治体のための「口腔健康管理」チェックポイント～

10 座談会  
**健康経営・まちづくりに活かす**  
**歯から考える人生100年時代の予防**

- 武田俊彦氏 元厚生労働省医政局長／岩手医科大学客員教授
- 田辺信宏氏 静岡市長
- 飯島勝矢氏 東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長／未来ビジョン研究センター 教授
- 西澤敬二氏 損害保険ジャパン 取締役社長
- 堀 憲郎氏 日本歯科医師会 会長

16 インタビュー  
**Life with Smile!**  
**笑顔のある生活**

- 出井伸之氏 フォンタムリープ 代表取締役会長 ファウンダー
- 皆藤愛子氏 フリーアナウンサー
- 春風亭一之輔氏 落語家
- 長谷川穂積氏 元プロボクサー

【日経BP総研レポート（Beyond Health別冊版）】  
**歯と口からはじめる健康寿命の延ばし方**  
 あなた・企業・自治体が明日から取り組むためのヒント

2020年12月1日発行

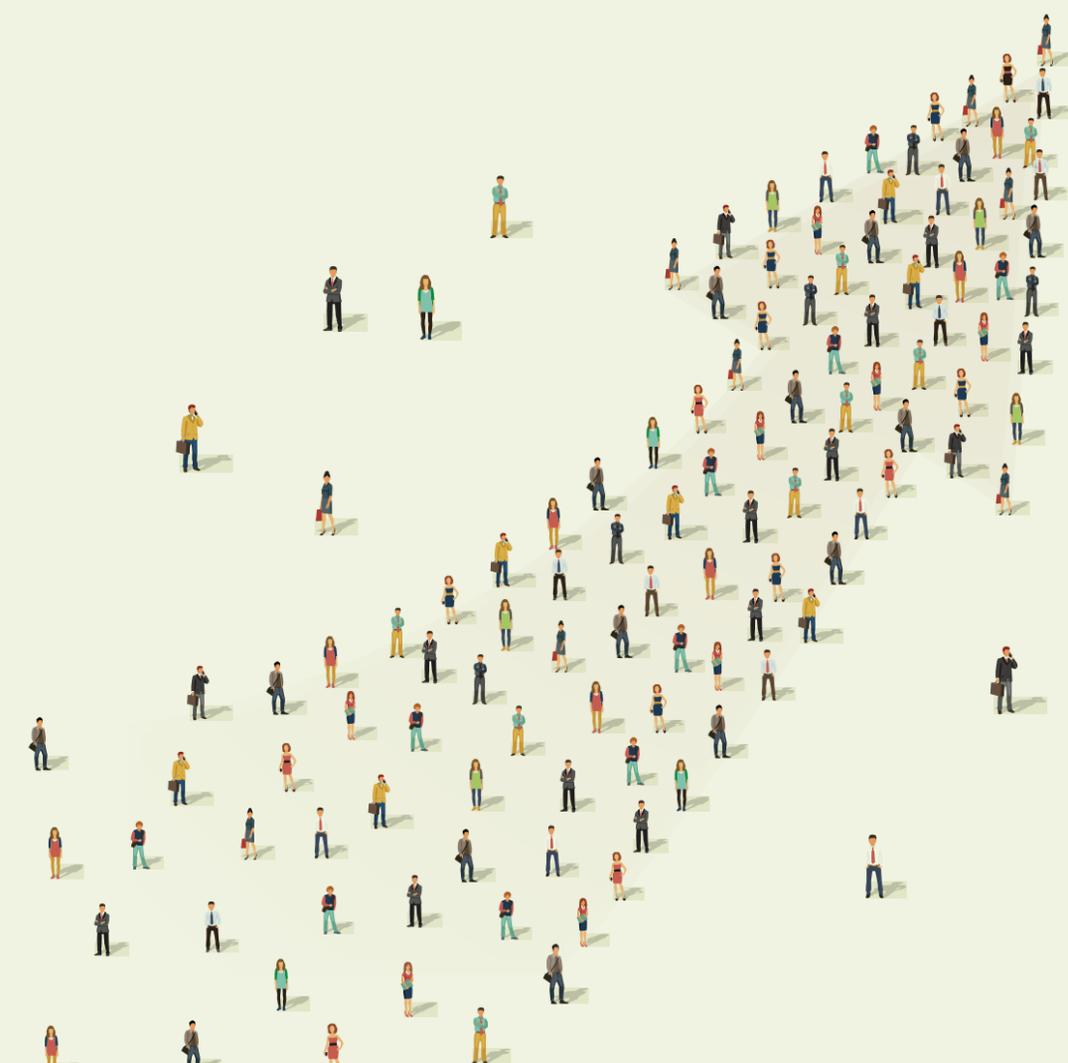
発行	日経BP 総合研究所	
	所長	安達 功
	副所長	藤井省吾
	戦略企画部長	高橋博樹
	カスタムソリューション事業部	干場一彦
	メディカル・ヘルス ラボ	黒住紗織
	Beyond Health事業部	庄子育子
	戦略企画部次長	新里はるみ
	戦略企画部	氏家陽一

日経BP Nikkei Business Publications, Inc.

東京都港区虎ノ門4-3-12 〒105-8308 ©日経BP2020

●本誌掲載記事の無断転載を禁じます

印刷 共同印刷株式会社 Printed in Japan



# 健康人生

## 100年時代の

# 新常識

英国ロンドン・ビジネス・スクールの教授リンダ・グラットンが著書『LIFE SHIFT』において、100歳まで生きるのが当たり前になりつつある、その中で生き方も変えていかなければならない——と提唱して以来、人生100年時代と言われるようになった。特に、100年生きるだけでなく、健康寿命そのものを100年に近づけていくためには、病気にならない予防、病気以前の不調の段階（未病）への対応、また老年期に体が弱るフレイルへの対処が必要だ。

日経BP 総合研究所では、これらの対処法を調査・研究してきた。その結果、予防、未病対応、フレイル対策とも、歯や口の健康管理を重点化することが、重要であることを見いだした。本レポートでは、ヘルスケア領域の新常識として、歯や口の健康管理が、超高齢化が進む日本の社会にどれだけインパクトを生むか、特集取材で検証し、各界をリードする識者の座談会で、オピニオンを引き出し、その可能性をつぶさにお伝えする。



# 今だから見直したい歯とお口の健康 なぜ「万病のもと」と言われるのか？ ～糖尿病・肺炎などのリスクを低減、術後退院も早まる～

人生100年時代を迎え、「健康に生きる」ことの重要性が増している。その中で今、世界の関心を集めているのが、口の健康と全身との関連だ。口腔の健康状態を良くすることが、病気リスクを下げたり生活の質（QOL）を向上させるなど、多くのメリットが明らかになってきている。

取材・文／福田真由美(医療ライター) イラスト／三弓素青 構成／黒住紗織(日経BP総研)



世界に先駆けて超高齢社会に突入した日本。生産年齢人口の減少や社会保障費の増大など“待ったなし”の課題を前に、「健康寿命」の延伸は最も重要な命題の一つだ。

現在の日本では健康寿命と平均寿命との間に約10年の開きがある。政府は、個人だけでなく企業・団体も巻き込んで「運動」「食生活」「禁煙」を柱に健康診断、がん検診などの予防策を講じてその延伸に取り組んでいる。

そんな中、近年注目を集めているのが、口腔の健康、とりわけ歯周病と全身疾患のリスクとの関連性だ。

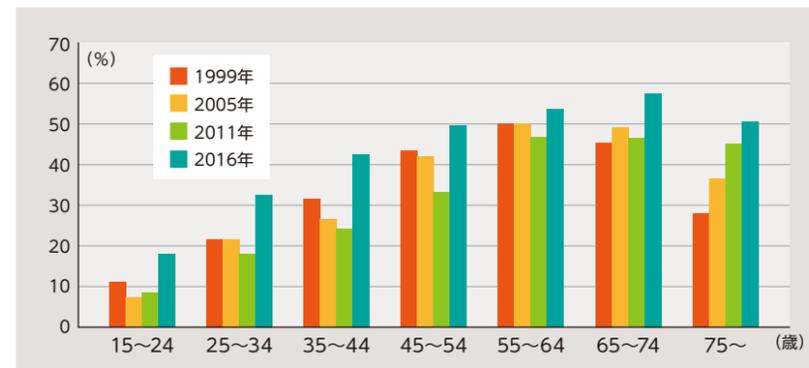
歯周病は、45歳以上の2人に1人がかかる（右下グラフ）ため、国民病ともいわれる。歯を失う最大の原因というだけでなく、実は、全身の病気の発症や増悪リスクと深く関わるのが次々と

明らかになってきた。例えば、2020年10月に報じられた「歯周病の原因菌やその毒素が脳に蓄積して認知症の原因物質がつくられる」という九州大学の研究チームらが解明した認知症発症のメカニズム。このニュースに驚いた人も多いだろう。

## 慢性的に炎症が続く歯周病 がんや生活習慣病のリスクを上げる

右ページ上図を見てほしい。これは、歯周病がある人がない人に比べてどんな病気のリスクが高いかを示したものだ。がんは1.24倍、心筋梗塞は2.11倍、

4mm以上の歯周ポケットがある歯周病の人が増加



歯と歯肉のすき間を歯周ポケットといい、深さ4mm以上になると歯周病と診断される。1999年時に比べ2016年は全年代で増加しており、45歳以上では約2人に1人の割合となっている。(出典：厚生労働省「2016年歯科疾患実態調査」)

脳梗塞は1.63倍と、全身の疾患と歯周病の関係が指摘されている。妊婦に歯周病があると、早産および低体重児出産が3倍に増えるという報告も。特に報告数が多いのが糖尿病関連の研究で、リスクは約2倍だ。

糖の代謝異常で血管がボロボロになる糖尿病も、国民病の一つ。患者数の多さに加え、網膜症や腎症、神経障害など、大きく生活の質を落とす合併症を起こすことが問題だ。

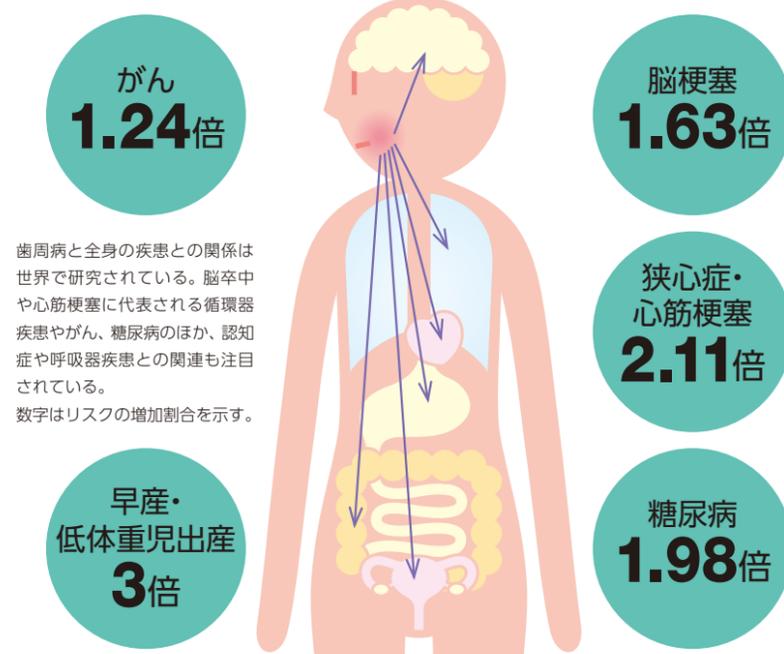
歯周病も糖尿病の合併症の一つだが、近年、歯周病の程度が糖尿病の病状を左右することも分かってきている。歯周病のある糖尿病患者に歯周病治療を行うと、血糖値が改善する（後述）。一方で、糖尿病で免疫機能が低下すると歯周組織の炎症が進んで歯周病が悪化する。歯周病と糖尿病には双方向的な関連がある。

## 歯周病は口の中の「慢性炎症」 治りにくく、全身に悪影響

歯周病と全身疾患をつなぐキーワードは「炎症」だ。炎症は、体の防御機構である免疫が、菌やウイルスの感染等で細胞が傷ついたときに、その原因物質を排除して傷を修復する過程で起きる反応。だから、本来、有害なものではない。

だが、炎症が慢性化すると厄介だ。免疫が働けど修復されないため消耗し、全身の免疫力が落ちてしまうのだ。こうなると、新たな病原体が侵入しやすくなるだけでなく、炎症が続くことで、本来なら免疫の攻撃対象にならない

ずっと炎症が続く歯周病は、全身の病気のリスクを上げる



歯周病と全身の疾患との関係は世界で研究されている。脳卒中や心筋梗塞に代表される循環器疾患やがん、糖尿病のほか、認知症や呼吸器疾患との関連も注目されている。数字はリスクの増加割合を示す。

(出典：がん：Journal of the National Cancer Institute, 110 (8):djx278,2018 糖尿病：Ann Periodontol : 6, 91-98,2001 脳梗塞：Eur J Neurol : 21 (9):1155-61, 2014 狭心症/心筋梗塞：Journal of Public Health : 37 (4) :605-611, 2015 低体重児出産・早産：Odontology : 100 (2) :232-240, 2012)

健康な組織も損傷を受けやすくなる。丹沢秀樹千葉大学名誉教授は「体に炎症があると、血管や脳や腎臓などの臓器が攻撃される」と解説する。動脈硬化や糖尿病、がんといった生活習慣病は、慢性化した炎症があるとその攻撃を受け、悪化する。

だから、疾患を遠ざけ、健康寿命を延ばすには「体の炎症を取り除くこと」だ。炎症がないと、免疫が“無駄遣い”されずにすむからだ。

そこで注目したいのが歯周病の予防や早期の治療。歯周ポケットに侵入した細菌が歯肉に炎症を起こし、歯を支える骨を溶かしていく歯周病は、口の中の慢性的な炎症だからだ。

歯周病治療をはじめとする口腔の健康管理が、全身の健康にとって重要な理由を、丹沢名誉教授は2つ挙げる。まずは「歯周病の炎症は継続しや

すいから」。病気の自覚に乏しいうえ、日々の歯磨きを丁寧にしても、原因となる菌を完全に除去するのはまず不可能。口の中には常在菌があり、そのうちの悪玉菌が、食生活やストレスの影響で善玉菌より優勢になると炎症を起こす。口の中では炎症の火種が常にくすぶっており、コントロールが必要だ。

次に、「口腔が最初のとりでだから」。ウイルスや菌は、口腔や鼻腔や皮膚、消化管など外界と接している粘膜を経て血中に入る。このうち、皮膚や胃腸などの消化管は、バリア機能や強力な殺菌作用のある胃酸、発達した腸管免疫を備えており、守りが強い。ところが「口腔や鼻腔の免疫組織はこれらに比して構造的に弱く、病原体が入り込みやすい。誤嚥性肺炎が高齢者に多いのは、加齢や持病で体の免疫が弱っている上に、菌の侵入経路とな

る口や気道が胃や腸のような強い免疫を持っていないためと考える」(丹沢名誉教授)。口の中に炎症があると原因菌の防御が間に合わず、気道を通して肺に達し、肺炎になってしまう。

術後の入院患者で、不明熱で高熱が出ている人の血液中の菌を調べたところ、原因となる菌の約半分程度が口腔の菌だったという報告もあるという。「全身のどの部位でも炎症の持続は体の負担となる。口腔の場合、慢性的に炎症が持続し、除去が困難であることが特に問題となる」と丹沢名誉教授。

さらに「若い世代も油断しないほしい。将来、体力が落ちたときに全身疾患の発症や増悪の誘因を少しでも減らしたければ、今から積極的な口腔ケアをしておくことが望ましい」と続ける。

**口腔を健康に保つことは 長く働き続けるための投資**

実際、口腔健康管理は病気の悪化を抑える。例えば、手術の前後に歯科専門職による口腔内の治療・管理(口腔機能管理)を受けると、炎症(菌血症)

の原因となる口腔細菌が半減したとの研究がある(左下グラフ)。「糖尿病では、歯周病治療を行うとその後3カ月間、重症度の指標であるHbA1c値が改善したとの研究がある」と東京大学イートロス医学講座・大野幸子特任講師。消化器がんの手術をした入院患者への口腔機能管理の実施によって、合併症が減るなどして在院日数が短くなったという報告も(右下グラフ)。口腔が健康であれば回復が早まり、早く退院できるわけだ。

こうした結果は支払う医療費にも影響する。「米国では、約1万5000人の糖尿病患者に2年間歯周病の治療をすると、しなかった人よりその後2年間の医療費総額と糖尿病治療費ともに少なかったとの研究がある」(大野特任講師)。また、入院患者を対象に歯科医師が治療を行った群では、治療はせず口腔内の清拭だけを行った群よりも医療費が抑えられたという研究もある(p7左グラフ)。約159万件のレセプト(診療報酬明細書)を対象にした2017年に論文となった日本の研究でも、歯

**口腔の健康は 生活の質や人生の楽しみと直結**



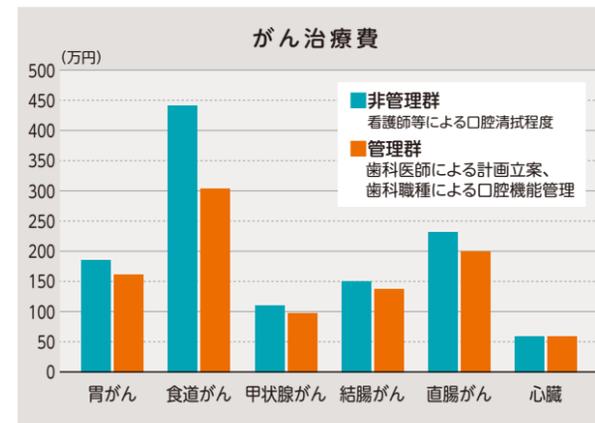
口は飲食や呼吸など生きるのに不可欠な役割だけでなく、会話や表情をつくるなど、コミュニケーションにも重要な役割を果たす。

の本数が多い人ほど支払った1カ月の医療費が少なかった(p7右グラフ)。

医療経済学の専門家によると、予防して健康寿命が延びても、それが生涯の医療費の削減につながるわけではないという。「それは、人が亡くなる前には必ず医療費がかかるから。しかし、早い時期から予防に取り組むことは、将来にわたり健康状態を良好に保ち、長く生産性の高い活動ができるという計り知れないメリットがある」と東京大学大学院の医療経済学者・康永秀生教授は話す。

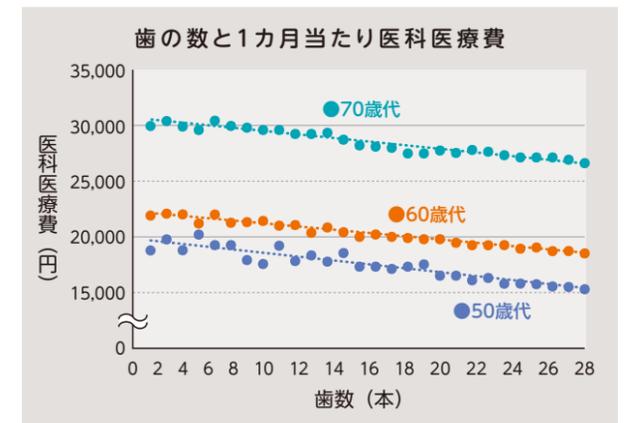
言い換えれば、働き盛りの人にとっ

**口腔健康管理をきちんとすると医療費全体が抑えられる**



大阪警察病院における年間815症例で、がんの手術の前後に歯科専門職による口腔機能管理を行った群は行わなかった群に比べ、がん治療費が低くなった。(出典：2014年11月7日第84回医療保険部会発表資料より改変)

**歯の本数が多いほど、かかっている医療費が少ない**



50～70代の医療機関にかかっている人のレセプト約159万件を調べたところ、各年代とも歯の数が多いほど1カ月当たりの医科医療費が低かった。(出典：Health Science and Health Care 17 (1) : 36-37, 2017)

て口腔の健康維持は「健康への投資であり、生活の質=QOLを高く維持するための投資。『若いうちに病気にならない』ことが予防という投資の最大の効果」(康永教授)なのだ。

**セルフケアだけでは不十分 かかりつけ医で定期的なケアも**

「人生100年時代」を迎える私たちにとっては、「生活の質」こそが重要だ。考えてみてほしい。人が人らしく暮らすには、おいしく食べる、ストレスなく笑える、話せるなどの機能が保たれていることが大切。話す、飲み込む、かむ、笑うといった日常生活と直結した動作や機能の多くは口腔が担っている。

「歯や歯肉の病気のことだけでなく、粘膜の状態が良い、唾液が十分に分泌される、かみ合わせが良いなど、口の中全体が健康であることが大事」と丹沢名誉教授は強調する。

ただし注意したいのは、歯磨きなどのセルフケアだけでは不十分なこと。紹介した口腔健康管理のエビデンスは、すべて歯科での専門的な治

療やケアを実施した場合だ。

ここから、正しい口腔健康管理は3ステップと覚えておきたい。1つ目は、歯周病などは早く治して炎症を止めること。2つ目は歯ブラシやフロスなどを使った毎日のセルフケア。3つ目は、専門家による定期的なクリーニングやチェック。歯磨きだけでは、歯周病の原因となる歯石や歯垢は除去できないからだ。「かみ合わせ、唾液腺、粘膜の

状態も本来は歯科で、定期的に診てもらうのが理想」(丹沢名誉教授)。健康な人なら半年に1回以上チェックすれば、悪くならずにすみそうとも。

この先は、頼りになる歯科をかかりつけに持つことが大切になるだろう。また、企業や自治体においては、こうした個人の口腔健康管理を支援することが、日本が安心して長寿社会を乗り切つてゆくポイントになる。

**健康長寿のための口腔健康管理3ステップ**

- ① 歯周病、むし歯などの治療はきちんと行う**
- ② 半年に1度を目安に歯科診療所でのケアとチェック**
- ③ 毎日のセルフケア (歯磨き、フロス・歯間ブラシなどの併用)**

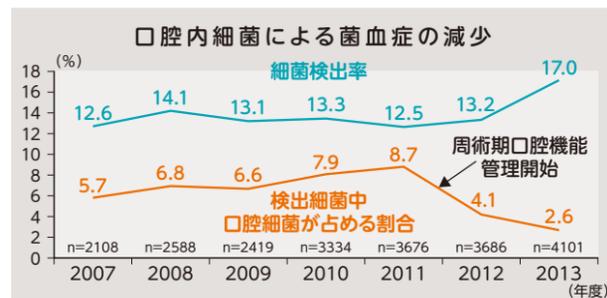
**●お話しを伺った方**

**丹沢秀樹 名誉教授**  
千葉大学  
千葉大学医学部卒業後、東京医科歯科大学歯学部に入局。医師と歯科医師のダブルライセンスを持つ。日本口腔科学会理事長を務めるなど長年にわたり口腔外科学の発展に貢献。

**康永秀生 教授**  
東京大学大学院医学系研究科臨床疫学・経済学  
東京大学大学院医学系研究科公衆衛生学、同医療経営政策学特任准教授、ハーバード大学医学部客員教員を経て現職。専門は医療ビッグデータをを用いた臨床研究・医療経済研究。

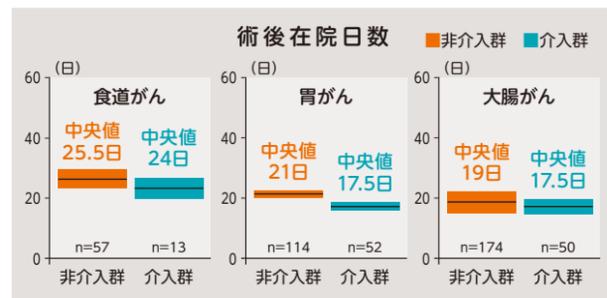
**大野幸子 特任講師**  
東京大学 イートロス医学講座  
東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻専門職学位課程、同社会医学専攻博士課程修了後、同研究科生物統計情報学助教を経て現職。歯科疫学を主たる研究テーマとする。

**口腔健康管理で病気が減る**



手術の前後(周術期)に歯科専門職による口腔内細菌の除去や治療などの口腔機能管理を行った2011年以降、菌血症(菌が血液に入り込み起こる炎症)の原因となる口腔細菌が半減した。(出典：有病者歯科医療：24, 1, 2015)

**口腔健康管理で、術後の在院日数が短縮**



手術の前後に消化器がんの患者に歯科専門職による口腔機能管理を行ったところ、在院日数が2～3日短縮した。術後の合併症の減少や、回復が順調になったためと考えられる。食道がんは有意差なし。(出典：有病者歯科医療：24, 4, 214-223, 2015)

# 歯とお口の健康を保つためにすべきことは？

人生100年時代の健康維持には、口腔健康管理が欠かせません。  
あなた個人、企業、自治体がそれぞれ取り組むべきことをまとめました。

監修：日本歯科医師会

## あなたの歯とお口の健康をチェック

### ☑️ 口腔内の状態をチェック

以下の項目の一つでも当てはまれば、歯科医院を受診しましょう。異常の早期発見と重症化予防には定期的な歯科受診が大切です。

- 歯がしみたり、かむと違和感がある
- 食べたものが歯に詰まりやすい
- 以前治療した歯の詰め物やかぶせ物が取れたまま放置してある
- 歯を磨くと血が出る
- 歯ぐきが腫れることがある
- 以前に比べて、歯のぐらつきを感じる

#### う蝕（むし歯）・歯周病のリスクあり！

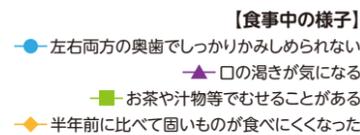
●歯にものが詰まる、歯がしみるのは、う蝕のサイン。また、詰め物やかぶせ物を外れたままにしておくと、食べかすが詰まりやすい状態になって新たなう蝕が発生する可能性が高まります。

●歯周病は歯を失う最大の原因。痛みがない出血が初期症状ですが、早めに治療すれば治ります。定期的な歯科受診を心掛けましょう。

- 左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない
- 口の渴きが気になる
- お茶や汁物等でむせることがある
- かんで食べることができないものがある

#### オーラルフレイル（お口の衰え）のリスクあり！

●オーラルフレイルは40代後半以降に兆候が表れる人が増えますが、若い世代も油断は禁物。若くても奥歯でのかみにくさや口の渴きなどを自覚する場合は、かかりつけの歯科医院に相談しましょう。



### ☑️ あなたの生活習慣をチェック

歯とお口の健康を長く維持するため、歯に良い習慣を増やすとともに、悪い習慣を減らしましょう。歯科医院との関わりも忘れずに。

#### 歯に良い習慣（一つでも増やそう）

- 夜、寝る前に歯を磨いている
- フッ素入り歯磨き剤を使用している
- 歯間ブラシまたはフロスを使っている

#### 歯に悪い習慣（一つでも減らそう）

- 間食（甘い食べ物や飲み物）を日常的に行う
- たばこを吸う
- 深酒をする

#### その習慣、なぜ良い？なぜ悪い？

●夜間は唾液量が減り、口腔細菌が増えます。う蝕や歯周病を予防するため、寝る前の歯磨きを習慣づけましょう。フッ素にはう蝕の予防効果が、歯間ブラシにはう蝕や歯周病の重症化を予防する効果があります。

●飲食をすると、歯垢（プラーク）中のpH（ペーハー）が酸性に傾いて歯が溶けやすい状態がしばらく続くため、間食の回数が増えたり時間が長引くほど、う蝕リスクが高まります。また、喫煙は歯周病リスクを高め、深酒は口腔の乾燥を誘発して口腔内の健康状態を悪化させます。

#### かかりつけ歯科医を持とう！

●痛みなどがなくても年1回、歯科医院を受診し、歯やお口の健康状態を把握しましょう。就職などで居住地が変わると、歯科受診が中断しやすくなります。意識して、かかりつけの歯科医院をつくりましょう。

- かかりつけの歯科医院がある
- 年に1回以上、歯科医院を受診している

## ～あなた、企業、自治体のための「口腔健康管理」チェックポイント～

### 企業が従業員のためにすべきことをチェック

従業員が口腔健康管理に取り組めるようにサポートを行いましょう。今どこまでできていますか？

#### 歯に良い習慣をサポート

- 事業所の洗面台スペースを増設するなどして、従業員に昼食後の歯磨き行動を推奨する
- 従業員に対し、歯ブラシ・フロス・歯間ブラシ・歯磨き剤などを配布する

#### 歯科についての早期受診や健診を実施

- 特定健診・特定保健指導の質問票で、咀嚼（そしゃく）に課題がある場合に歯科の受診を勧奨する
- 地域の歯科医師会と連携し、事業所における歯科健診、または歯科医院での歯科健診を実施する

#### 従業員への歯科口腔保健教育の実施

- 事業所内で従業員へ口腔健康管理に関する教育・啓発を行う

#### 従業員の医療費分析

- 医科医療費、歯科医療費を分析して、費用対効果を高める

### 自治体が住民のためにすべきことをチェック

地域の歯科健診事業を整備するなど、住民の口腔健康管理をサポートしましょう。今どこまでできていますか？

#### ライフステージに合わせた地域の歯科健診事業の整備

- 妊産婦に対して歯科健診事業を実施する
- 40歳、50歳、60歳、70歳向けに歯周疾患検診事業を実施する
- 18～40歳の成人歯科健診の事業化に向けた取り組みを支援する
- 75歳以上の後期高齢者に対して歯科健診事業を実施する

#### 歯科口腔保健条例の制定とPDCAサイクルによる歯科口腔保健事業の強化

- 条例の制定など法的基盤の強化を通じて、より効果的な歯科口腔保健事業の展開を推進する
- 住民に対する口腔健康管理の目標を定め、PDCAサイクルを用いて歯科口腔保健事業を強化する

#### 住民への歯科口腔保健教育の実施

- 歯と口の健康週間（6月4～10日）、いい歯の日（11月8日）などの機会を生かして、口腔健康管理に関する住民向け教育・啓発のためのイベントを実施する

#### 住民の医療費分析

- 歯科医療費の分析によって各種施策の費用対効果を高める
- 糖尿病の有無による歯科医療費の比較を行い、医療費の抑制に役立てる

## 座談会

日本は、高齢者数がピークを迎える2040年に向けて、健康寿命の延伸に国を挙げて取り組んでいる。そんな中、ここへ来て注目されているのが、歯や口の健康管理だ。国民に当事者意識を持って取り組んでもらうためには何からどう進めていくべきなのか？—医療行政や医療経済、企業の健康経営、健康まちづくり、高齢者医療、歯科医療分野の有識者が集まり、議論した。

(文中敬称略)  
司会/日経BP 総合研究所 副所長 藤井省吾  
写真/的野弘路、廣瀬貴礼



武田 俊彦氏

元厚生労働省医政局長  
岩手医科大学客員教授



田辺 信宏氏

静岡市長



飯島 勝矢氏

東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長  
未来ビジョン研究センター 教授



西澤 敬二氏

損害保険ジャパン  
取締役社長



堀 憲郎氏

日本歯科医師会  
会長

※武田氏は都合により座談会を欠席されたため、後日、取材を行って再構成しました。 ※田辺市長は静岡市から東京の会場へビデオ会議で参加しました。

# 健康経営・まちづくりに活かす 歯から考える人生100年時代の予防

—団塊の世代が後期高齢者になる2025年問題は軟着陸しそうですが、2040年は団塊ジュニアがリタイアして65歳以上の高齢者が増えることが大きな課題です。

**武田** 日本の高齢者人口は、2040年ごろに3900万人を超え、ピークを迎える一方、15～64歳の現役世代は急減し、2040年には今より1500万人減の約6000万人と推計されています。つまり、1人の高齢者を1.5人の現役世代

で支えることになります。

そうした事情を背景に、政府が現在、力を入れているのが、健康寿命の延伸です。人生100年時代を迎える中、長い老後を健康で過ごすことは、持続可能な社会保障の在り方にとって大きな課題です。また、何より最後まで生きがいを持って健康に暮らすというのは国民の願いでもあります。

—人口動態は地域によってバラツキが大きいと思いますが、静岡市の

実態はいかがでしょうか？

**田辺** 静岡市の高齢化率は全国20の政令指定都市の中で北九州市に次いで2番目に高い29.4%。その意味で、医療費の着実な増加にどう対応するかが喫緊(きつじん)の課題になっています。その中、静岡市では「健康長寿のまちづくり」を進めています。市政の5大構想の1つとして、高齢者だけでなく、全世代を対象に健康に関する問題発生未然防止(予防)を重視す

る方針を打ち出しています。課題は市民の「当事者意識」で、健診も充実させていますが、受診率がなかなか上がりません。

### 高齢化が進む2040年を見据えて 一段と重要になる健康寿命

**飯島** 2040年にかけて一番重要な変化は高齢者の中でさらに高齢化が進むことです。2040年ごろには85歳以上人口が1000万人を突破し、高齢人口の3割近くになるとされます。通院困難者の増加で入院件数が増え、社会保障費の膨張が大きな課題になります。

その前に手を打つべきこととしては、田辺市長の仰った住民の「当事者意

識」あるいは「健康リテラシー」の醸成が重要です。健康に関する関心や意識づけは簡単に醸成されるものではなく、あるときずっとスイッチが入るわけではありません。ですから日本が今取り組むべきは、全世代に向けて「自分の健康は自分で守るんだ」ということを自覚してもらうことだと思います。

高齢世代に対しては早期からの予防が肝心であり、私は2014年に「フレイル(虚弱)」という概念を日本老年医学会の立場から提唱しました。フレイルは加齢によって心身機能や認知機能が低下した状態で、早めに対処すると、要介護状態に進まずにすむ可能性があります。最近では口の機能が衰える「オーラルフレイル」対策の重要性も

積極的に訴えているところですよ。

—2040年を見据え、日本歯科医師会では歯科ビジョンを策定したと伺いました。

**堀** 私が日歯の役員として関わることになったのは2006年からですので、足掛け15年になります。その間、徐々に明らかになってきた口腔機能管理の重要性に関するエビデンスを発信し続けてきました。その結果、先ほどから出てきている、健康寿命の延伸に、歯科医療と口腔健康管理はドラマチックに貢献できるということで、政府の「骨太の方針」にも歯科に関する文言が盛り込まれるに至っています。それらを踏まえて、2040年に向けて、我々が行うべき具体的なアクションをまとめよう

ということで作成したのが「2040年を見据えた歯科ビジョン」です。

中身は4部構成になっており、第1部でこれからの歯科医療が担う役割と責任を宣言するとともに、具体的なアクションを展開することへの決意を明らかにしています。第2部ではデータ分析を行い、2040年の社会と今後の歯科医療の行方を展望。第3～4部では2040年に向けて取り組む5つの柱を明記して、その柱実現のための具体的な戦略アクションを記載。この中でお話のあった、オーラルフレイルや健康まちづくり、予防の推進、在宅歯科医療、医療連携や健康リテラシーなどにも触れ、今後の対応策を示しています。

**西澤** 歯科医師会が「歯科ビジョン」を策定されたことは、日本社会全体にとっても大変意義深いことだと感じています。事業経営者として申し上げると、大きな事業を成し遂げたり、変革を起こしたりする際には、具体的で志の高いビジョンと、遂行する最高の熱意が必要です。それが、さまざまな組織や個人の共感を呼び、大きなパワー・うねりとなって社会への貢献につながっていくと思っております。今回の「歯科ビジョン」も必ずやそのような形で実現されていくと期待しており、私自身もビジョンの達成に少なからず貢献していきたいと思っています。

#### 口腔健康管理を徹底すれば 医療の財政側面にも貢献

——人生100年時代を乗り切るため、口腔健康管理が持つポテンシャルの

大きさについて、堀先生からもう少し解説をいただけますか。

**堀** 実際に入院日数の短縮や医療費の削減につながるという調査結果が出ています。例えば、千葉大学医学部附属病院に手術などで入院されている患者を、歯科医師の診断のもと、歯科専門職が口腔機能管理を徹底した場合、各診療科で在院日数が10%以上減りました。また、大阪警察病院では医療費に着目した調査が行われています。年間815件のがん治療の医療費について口腔機能管理を徹底したケースと徹底できなかったケースを比較したところ、前者のほうが平均で15%低い結果が得られました。

3年前には日本歯科総合研究機構が、230万件の医科と歯科の診療報酬請求明細書の分析によって歯が20本以上あるグループの方が医療費が低いという結論を得ています。

我々は80歳に20本以上の歯を保つことを目指す「8020運動」を30年以上展開してきましたが、その正当性を示すデータだと考えています。

**飯島** 我々も介護が要らない健康な生活を送るには、フレイル予防のための3つの柱「栄養（食・口腔）と運動と社会参加」が一体で必要になることを訴えてきました。それを伝えるための概念がフレイルやオーラルフレイルです。高齢者が参加する大規模な調査研究も複数行っていますが、その1つではオーラルフレイルの有無で新規の要介護や死亡率が2倍強違うことが分かっています。



武田俊彦（たけだ・としひこ）氏

元厚生労働省医政局長／岩手医科大学客員教授  
1959年生まれ。岩手県出身。1983年東京大学法学部卒業、旧厚生省に入省。2018年厚生労働省医政局長を最後に退官。岩手医大医学部客員教授、ポストコンサルティンググループシニアアドバイザー、東京海上日動火災保険株式会社顧問。

—— SOMPOグループは、SOMPOケアで介護事業を展開しており、調査も行っているそうですね。

**西澤** SOMPOケアには432の介護施設があり、約2万3000人の入居者がいらっしやいます。利用者にヒアリング調査を毎年実施していますが、「楽しみにしていること」は数年前からベトスリーが同じで、1位が食事、2位が人と交流、3位が外出で、そのすべてに関係しているのが口腔機能である「食べること」と「話すこと」です。

SOMPOケアの介護施設では、口腔内のトラブルの予防、誤嚥性肺炎の予防、脳梗塞や感染症、また認知症の予防、さらには転倒防止の観点から、口腔健康管理を非常に重視しており、新入社員の研修で、口腔健康管理を取り上げ、実践研究も行っています。

また、全施設で訪問歯科の先生に来ていただいて、定期的な歯科健診を



田辺信宏（たなべ・のぶひろ）氏

静岡市長  
1961年生まれ。静岡市出身。1980年静岡県立静岡高校卒業、1985年早稲田大学政治経済学部卒業。旧静岡市議会議員1期、静岡県議会議員3期を経て、2011年4月より現職。

実施しています。

最近、新型コロナウイルス感染拡大の影響で高齢者の施設における閉じこもりが課題になっていますが、「SOMPOケアスマイル体操」を開発して利用者の運動機能維持に取り組んでいます。動画も無料配信しており、口元の運動にフォーカスをした口腔体操も取り入れております。

**田辺** 皆さまの発言をお聞きして「我が意を得たり」と思うことが多数ありました。今すぐ東京へ飛んで行ってハイタッチしたいぐらいです（笑）。静岡市では、私が施政方針の1丁目1番地として市を行政管理型から行政経営型の組織へ変えたい、その1つとして官民連携を取り入れたいと呼びかけたところ、地元の歯科医師会に協力をいただきました。市の担当者が歯科医師の皆さまと、激論を交わしたり勉強会をしたりして、その声を反映した「静岡市歯と口腔の健康づくりの推進に関す



西澤敬二（にしざわ・けいじ）氏

損害保険ジャパン株式会社 取締役社長  
1958年生まれ。東京都出身。慶應義塾大学経済学部卒業。安田火災海上保険（現・損害保険ジャパン）に入社。人事課長、富山支店長、自動車業務部長、執行役員営業企画部長、常務執行役員、専務執行役員、副社長執行役員を経て2016年4月より現職。

る条例」を2019年4月に施行しました。

条例には政令指定都市として初めての要素を入れました。1つは先ほどから出ている「オーラルフレイル」という言葉を入れたこと、もう1つはその対策の実践者として「かかりつけ歯科医」の要素を盛り込んだことです。西澤社長のお話に驚きましたが、静岡市も口元の体操である「歯っぴー☆スマイル体操」をつくりました。デイサービスの現場、介護施設の現場、あるいは各家庭で実践しています。

#### かかりつけ歯科医による 早期治療で全身の病気を予防

——ここからは、かかりつけの歯科医の重要性について議論をしていきたいと思います。

**堀** 1つは歯周病対策です。平成28（2016）年の歯科疾患実態調査では、予備軍も含めると15歳以上の調査対象者の74.9%が歯周病に罹患してい

るとわれています。その歯周病も全身の健康との関係が明らかになっていますので、かかりつけ歯科医を持ち、早期に発見・治療することが重要です。

ヒロシマスタディと呼ばれる研究では、II型糖尿病患者に歯周治療と歯周ポケットに抗菌剤の貼付を行うことで糖尿病の指標が改善されました。6年前の歯周病学会のガイドラインでは歯周治療はグレードBの推奨でしたが、2019年の糖尿病学会のガイドラインではグレードAに推奨されています。

さらに、65歳以上の健常者を対象とした歯科健診に合わせて4年間にわたり認知症の認定状況を追跡した調査では、歯がほとんどなく義歯を使っていない人、あまりかめない人、かかりつけ歯科医のない人は、認知症発症のリスクが最大で1.9倍高くなることが示されました。

——全身疾患につながる歯周病のサインを早期に見つけるという意味で、歯科は健康維持のゲートキーパー的な役割を果たしますが、歯科健診の義務は高校生を最後になくなります。

**武田** 歯科健診の義務化が乳幼児から児童・生徒期までなのは歴史的な背景があります。そもそも健康診断は乳幼児期、児童・生徒期に集中して行う形で整備されてきました。その後、超高齢社会を迎え、成人の健康が重視され、2008年にメタボリックシンドロームに着目した特定健診が義務化されましたが、歯科健診は含まれませんでした。しかし、これからは生涯を通じた健康づくりが一段と大きなテーマ

になります。私も人生の最後まで口で食べるための政策をしっかりと打つことが大事だと繰り返し申し上げてきました。ライフステージに応じた歯科健診の充実を急ぐべきです。

——静岡市は口腔機能の健診事業に本格的に取り組まれています。

**田辺** 平成30(2018)年度の静岡市における1歳6カ月の子どものむし歯有病者率は、歯科医療関係者や保健医療関係者の懸命な努力で、政令指定都市としては最も低い0.46%を達成しました。次の課題は、こうした子どもたちが生涯にわたり口腔健康管理に取り組み、長く健康な人生を過ごしていただけるかどうかです。

そのために武器4点セットと呼ぶものをそろえました。1つ目は先ほど述べた通り歯科保健条例を制定しました。2つ目は歯科口腔保健推進の司令塔となる「口腔保健支援センター」を設置したことで、3つ目はそのセンターの

所長に常勤の歯科医師を行政担当者として迎えたことです。また、4つ目として条例に基づき「(仮)静岡市歯と口腔の健康づくり推進計画」という行政計画を令和3年3月に策定する予定です。

### 働きざかりの口腔健康管理でさまざまな取り組みを実施

——働きざかりの時期の口腔健康管理では、職場での教育や受診勧奨などの取り組みも重要になります。

**西澤** SOMPOグループでは「社員およびその家族の健康が大切である」として健康経営に力を入れており、私どもは社員に歯科健診を促すさまざまな取り組みを実施しています。

当社には人材育成の教科書があり、第5編がまさに健康編で、全身の健康管理と併せて、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることなどを指導します。



飯島勝矢 (いじまかつや) 氏

医師 医学博士/東京大学 高齢社会総合研究機構 機構長/未来ビジョン研究センター 教授  
1965年生まれ。東京慈恵会医科大学卒、東京大学大学院医学系研究科 加齢医学講座講師、米国スタンフォード大学医学部研究員を経て、2016年東京大学高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター教授(現職)。

若い社員に健康を意識した行動を取ってもらうため、コミュニケーションAI(人工知能)を活用した社員向けのスマホアプリも開発しました。さらに、生活習慣病予防の観点から、当社の健康保険組合と協業して、無料の歯科健診を全社員に勧めています。

——静岡市には健診の受診率を上げる取り組みもあるそうですね。

**田辺** 市民に当事者意識を持っていただくために悪戦苦闘をしています。静岡市の歯周病検診には2つの特色があります。1つは、40歳以上のすべてを対象にしていること。もう1つは、年度中に40歳を迎える方を対象に「歯ピカ検診」を無料提供するのに加え、歯をクリーニングするサービスを300円と安価に付けていることです。8020運動の2分の1成人式のような位置づけです。

また、調整は難しいのですが、特定健診・がん検診・歯周病検診を同時に



堀 憲郎 (ほりけんろう) 氏

公益社団法人 日本歯科医師会 会長  
1952年生まれ。新潟県出身。歯科医師。日本歯科大学卒業後、新潟県長岡市にて開業。新潟県歯科医師会常務理事、専務理事、日本歯科医師会理事、常務理事、中央社会保険医療協議会委員、社会保障審議会医療保険部会委員を歴任し、2016年3月より現職。

実施する「トリプル健診」によって受診率が向上するか検証しようとしています。

いずれにしても皆さまのご発言で啓発を受けたのは、現場が一つひとつ、目の前の課題に対処すると同時に、中長期的・大局的な視点を持つことの重要性です。今年2020年に生まれた子どもたちが80歳になるのが2100年です。長期的・大局的には、22世紀に向けた8020運動は、今このタイミングで始まっているのです。

——最後は、2040年を見据えて重視すべきポイントについてお話しいただきたいと思います。

**武田** 地域や企業の取り組みがこれまで以上に大切になります。特定健診は、健康保険組合に義務を課して、国民が生活習慣病予防に取り組むという立て付けですが、日本では企業のトップや会社が取組みを宣言するほうが効果的です。その意味で、日本健

康会議という、経済団体、医療団体、自治体などが連携する活動体ができてムーブメントが起きたことを評価しています。

2040年は人生を最後までいかに生きがいを持って過ごすかが、最も大きなテーマになるでしょう。その点では、高齢者にふさわしい予防に力を入れることが重要になります。歯周病や口腔機能については治療というより、健康管理と呼ぶべきものが求められます。歯科医も、むし歯を治すといった伝統的なイメージを脱しなければなりません。

### 国民が自分事として取り組むには良質な分かりやすいエビデンス

**飯島** 健康長寿の基本は、しっかりかんで食べる、しっかり体を動かす、みんなでワイワイとコミュニケーションをとるの3つで、恐らく永遠に不変ですが、その大切さを正面から唱えても、国民は自分事として健康管理に取り組みまないでしょう。良質なエビデンスをわかりやすく提示しながら、「へえ」と思ってもらえるよう伝えなければなりません。

また、「まちづくり」は産業の発展と両輪の面もありますので、産学官の連携が必要になります。私も東大の研究チームとして連携に取り組みたいと思っています。

**田辺** これをご縁に皆さまとともに、これからも強力に民間との連携をさせていきたいと思っています。今日は口腔健康管理にフォーカスして議論しましたが、静岡市は2040年を見据

えるとともに、その10年前の2030年の地球に対して、SDGs(持続可能な開発目標)の視点からも市民の健康を守ることを目標に掲げています。先ほど挙げた4つの武器をスタートラインに、今から80年後の2100年という長期的な視野も入れた取り組みを積み重ねます。

**西澤** 本日は皆さまとの対談を通じて大きな刺激を受け、健康経営についても、口腔健康管理にもう一段クローズアップした施策ができると感じました。私自身も現在、経団連の社会保障委員長を拝命しておりますので、微力ではございますが、そのような立場からも歯の健康の重要性を発信していければと感じております。

**堀** 2040年に向けて我々は引き続き、歯科医療提供体制の整備・強化を行うとともに、今日話題になった課題を整理して着実に施策を推進したいと思います。その具体的アクションは、地域の中で展開されなくてはならず、例えば地域行政と地域歯科医師会の連携が必要になるでしょう。また今日の議論の通り、企業の取り組みに歯科が連携協力することも重要になると思います。

いつも言うのですが、本当の健康長寿社会は、長く生きることだけではなく「食べる」「話す」「笑う」という日常の基本的機能を人生最後まで全うすることが目標になるべきです。笑顔のあふれる社会こそが真の健康長寿社会であり、日本歯科医師会はその実現に全力を挙げていきたいと思っています。

### ■歯科健診の義務化は乳幼児健診と学校健診の2つだけ

妊産婦	乳幼児等	児童生徒等	~39歳	40~74歳	75歳~
母子保健法	母子保健法	学校保健安全法	各法(健康保険法・国民健康保険法等)		高齢者医療確保法
妊産婦健診	乳幼児歯科健診	学校歯科健診	歯科健診		歯科健診
努力義務	義務	義務	努力義務		努力義務
骨太の方針にも「生涯を通じた歯科健診の充実」とされている一方、歯科健診が義務化されているのは乳幼児から児童・生徒までにとどまる			高齢者医療確保法 特定健診 義務だが歯科無し 健康増進法 歯周病健診(70歳まで節目) 努力義務		

出典：日本歯科医師会の資料をもとに作成

# Life with Smile!

## 笑顔のある生活

人生100年時代に、健康で笑顔のある生活を送るには、歯とお口の健康管理が欠かせません。経営、マスコミ、伝統芸能、スポーツの各分野で活躍されている方々に、健康管理の考え方、日ごろのケアや体験などについてお話を伺いました。

ソニーで社長などを務めた10年間は24時間働いていたようなものでした。世界中に事業を展開していますから、各国を飛行機で訪問するなど、空き時間を見つけるのが難しいくらい忙しい。健康維持に自然と厳しくなり、自分の体について、自ら勉強しました。そういうこともあって「からだ全体」を診る、症状が出る前の「未病」の状態で診てもらうことを重視するポリシーができました。

もともと僕は、幼い頃からむし歯になりやすいなど歯が弱く、歯の健康や歯医者にも関心がありました。近年は東京医科歯科大学で学長特別顧問なども経験しましたが、今は医科と歯科がはっきり分かれすぎているんじゃないでしょうか。口には、歯のほかに、舌や唾液を出す器官などがあり、健康状態がよく分かる場所です。そもそも歯や口は体から独立しているわけじゃないので、「からだ全体」を統一して診るのが本来の姿だと思います。

「未病」は大好きな言葉で、元気なう

## 幼い頃から歯の健康に関心 自分の体は自分で守る

写真/皆木優子 文/干場一彦

ちから行く「未病院」が必要だと言ってきました。自動車だって故障して事故を起こしてから修理するのでは遅いでしょう。

2020年11月で83歳になりましたが、

「自分の体は自分で守る」ことを基本にしてきました。自分の体は、自分が24時間付き合っているようなもの。その強い・弱いところは、自分が一番よく分からないといけないと思っています。

## 出井 伸之氏

クオタムリープ  
代表取締役会長 ファウンダー  
(ソニー元会長)

### Nobuyuki Idei

早稲田大学卒業後、ソニー入社。オーディオ事業部長、コンピュータ事業部長、ホームビデオ事業部長を歴任後、1995年社長に就任しソニー変革を主導。退任後、2006年にクオタムリープ株式会社を設立。NPO法人AII(アジア・イノベーション・イニシアティブ)理事長。社会運動「アドベンチャー・レッジ」村長。2020年より現職。



×イクグズと同じ感覚で、いろんなデンタルグッズを使うのが好きなので、新しいものを見つけると買わずにはられません。最近のお気に入り、着色汚れを落とすスポンジ。大きさも使い方もまるで消しゴムで、歯をこすると本当に汚れが落ちるんです。持続性はないかもしれませんが、大好きなハーブティーや日本茶を、着色を気にせず飲めるようになりました。

クリニックでのクリーニングは月1回、先生の勤めで、保険適用のものと同適用外のものを交互に受けています。今通っているクリニックは都内で、通いやすさを重視して家の近くで探しました。3~4軒行った中で、治療の前と後に必ず院長先生が診てくれる丁寧さが決め手で、なんでも相談しやすい雰囲気も良いと思いました。

私は、高校2年生のときに歯並びを矯正していますが、20年近くたっているせいか、前歯が少し出てきたような気がしたんです。食いしばりが強いのも原因かも、と思いながら先生に相談し、「ゆるやかな矯正」をすることに。きつめのマウスピースを就寝中につける、という方法で、今より前に出ないように抑える効果があるようです。

私の前歯、ちょっと大きいんですよ。高校生のときから、気になっていて、矯正をするとき、目立たないように奥に引っ込めてください、と先生にお願いしたほど(笑)。

当時通っていたのは地元・千葉のクリニックで、先生は30~40代の女性でした。私のおかしなお願ひに対し、「歯を奥に引っ込めると口元の立体感がな

## 皆藤 愛子氏

フリーアナウンサー

### Aiko Kaito

1984年生まれ。早稲田大学第一文学部卒業。趣味はバイオリンやフラメンコで、特技は書道。フジテレビ「めざましテレビ」のお天気キャスターで人気を集め、2008年には好きなお天気キャスターランキングで1位に。愛らしい笑顔と歯並びの良さが印象的。

写真/稲垣純也 文/茅島奈緒深



## 良い先生と出会えて 歯を大切にすることが養われる

くなって、ほうれい線が目立ちやすくなるからやめたほうがいい」と仰いました。その頃の私にはピンとこない話でしたが、今となっては審美的な配慮もしてくれたことに感謝しています。

そうした良い先生と出会えたおかげで、歯を大切にすることが養われました。歯磨きには電動歯ブラシとフロス、舌ブラシを使いますが、普通のブラシでは磨きにくいところ用に、ワンタフ

トブラシも愛用しています。朝と夜は念入りに10分ぐらい。最近、歯間に水を吹き付ける洗浄機も買って、週末のディープケア用に使っています。また、口の中の雑菌には、全身疾患の原因菌も含まれていると聞いてからは、朝一番に水を飲む前、うがいをし、雑菌を流すようにしています。これからも、歯とお口の健康に良いことは、いろいろと試していきます。



## 歯が弱ってくると体も衰える 仕事を理解して治療する先生に感謝

### 春風亭 一之輔 氏

落語家



Syunputei-ichinosuke

2001年、春風亭一朝に入門。2012年には単独21人抜きで真打ち昇進。人気・実力ともに若手ナンバー1と称され、年間約900席もの高座に上がりながら、テレビ・ラジオ・書籍など幅広い分野で活躍中。2020年はコロナ禍でのYouTube高座生配信も話題に。



写真/苗木優子 文/干場一彦

**落**語家には不摂生な人が多いんですが、長生きしないともったいない商売です。落語は若くして完成する芸じゃありません。人間の心模様を描くので、60代後半から70代半ばぐらいに最も深みが出ます。

でも、落語家は歯が弱ってしゃべれなくなると駄目なんです。入れ歯をしても、年を取って、痩せると口に合わなくなってくるじゃないですか。そうすると、滑舌が悪くなり、そこからガクッと体も衰える人が多くいます。

だから、僕も歯磨きは当然していますし、歯の間を磨くフロスも使っています。それに、前歯3本が差し歯でして、寄席の最中に取れたら、しゃれになりません。落語がすごく好きな、かかりつけ歯科の先生に年1回必ずチェックしてもらっています。僕らの世代はみんな子どものときにむし歯がありました。

そのときに治療した前歯が、よりしっかりするよう今の先生に差し歯にしてもらいました。

落語家は歯並びにもこだわります。出っ歯の師匠は、わざわざ出っ歯の入れ歯を作りました。歯並びが変わると落語家としてのキャラクターも、しゃべりも変わってしまうからで、僕も前歯

が大きかったので、同じように大きな前歯の差し歯にしています。かかりつけの先生が「笑ったとき、歯が出るほうが、愛嬌があっていい。大きくしよう」と仰いまして、そうしてもらいました。落語家という仕事を理解して、治療してくれる先生は心からありがたいと思っています。

**ボ**クシングは激しい打ち合いをするスポーツです。手にグローブをはめまし、衝撃から歯や口を守るため、マウスピースという器具を口につけますが、ほとんどのボクサーは衝撃で歯が折れたり欠けたりします。

僕も新人の頃、練習の打ち合いで下の前歯が斜めに欠け、数日の間、地獄のような痛みに苦しみました。当時は

お金があまりありませんでしたし、歯科医院に通う習慣もなかったので、痛みが引くまで耐えたことが苦い思い出になっています。

マウスピースは、歯科医院で歯型を取って作っていました。ぴったり合うと、呼吸がしやすくなるし、歯をしっかり食いしばって、力を込めたパンチを出すことができるんです。歯や口と体

写真/行友重治 文/干場一彦



## 新人時代に歯が欠けて地獄の苦しみを なくなると分かる健康の大切さ

が1つにつながっているようにも感じます。

ここ数年、僕も含めて、歯の健康管理を皆さん、意識するようになっていと思います。子どもの頃は体質なのか、1日1回の歯磨きだけで、むし歯になりませんでした。今は電動歯ブラシで1日2~3回は磨くようになりました。また、かかりつけの歯医者へ月1回通って、歯のクリーニングや歯並びの矯正をしています。

健康の大切さは「なくなって初めて分かるもの」ですが、歯も同じでしょう。食事ができることは多くの人にとって当たり前ですが、1本でも抜ければ大変な思いをします。それに、歯の病気は薬だけでは治療できません。そうしたことを考えながら、歯と口の健康管理を心掛けています。

### 長谷川 穂積 氏

元プロボクサー



Hozumi Hasegawa

バンタム級では5年間世界王座につき、10度の世界防衛に成功。その後、フェザー級、スーパーバンタム級の王座を獲得し、世界3階級王者となる。4度の年間MVPを受賞。2016年9月16日のWBC世界スーパーバンタム級タイトルマッチで王座を獲得後、チャンピオンのまま引退。現在は、テレビ出演、ボクシング解説、イベント出演、講演活動、後進の育成に力を入れている。



# 日経BP 総合研究所