

お口爽やかですか

テーマ データに基づく議論と行動

快適な食生活を全うする いい歯の「100歳の増加」を期待

100歳以上の高齢者が年々増加

100歳以上の老人人口比率は米国のほうが高い

日本の100歳以上高齢者の数は年々増加しており、昨年は2万8395人であった。そのうち女性は、全体の8割以上を占めている。

都道府県別100歳以上長寿者比率(人口10万人当たり)をみると、第1位は沖縄県であるが、高知県、鳥根県と続いており、九州、四国、中国地方の比率が高く、西高東低の傾向を示している。

また、1999年の1万3000人に比べると10年以内に倍増したことになる。老人福祉法が制定された昭和38年(44年前)は153人であったことに比較すると、なんと185倍である。

一方、2004年の比較

では、100歳以上の老人の人口比率は日米どちらが高いかというと米国のほうが高く、100歳人口も6万人を超えており、2050年には10万人に達すると予測されている。

これは、ただ単純に「和食」伝統食「健康食」という思いこみも、正しく根拠のあることではないようだ。現に、現在われわれが「和食」だと思つて食べているものは、日本の伝統食などではなく、天ぷらにしても牛鍋(すき焼き)にしても外国から渡来したものである。

実は、どの国でも100歳以上の方は、比較的よ

い環境で生活している人が多く、近年の100歳以上の高齢者の増加は、平和な生活環境と医療の発達が長生きを助長したと考えられる。

歯磨きは「歯周病の予防のため」必要なのはデータに基づく議論と行動

ものごとにおいてデータに基づく議論と行動が不可欠なのだが、日本では「和食」伝統食「健康食」、この種の思いこみに基づく議論が多すぎるように思われる。

歯科保健を例に挙げると、「歯みがきでむし歯が予防できた」という科学的な報告は57年前の1例があるに過ぎなく、その後否定する研究報告ばかりなのに、ま

たぞろ変な思いこみによる「むし歯予防に歯を磨こうキャンペーン」と教育」が継続されてきた。

この点は、北海道大学森田学教授や北海道医療大学千葉教授などむし歯予防を専門とする研究室の教授が、旭川市における講演で強く指摘している。WHO(世界保健機関)の2003年の報告でも同様である。

しかし、歯磨きはむし歯予防には効果が薄い、「歯周病の予防」「口腔内の細菌を減らすことによる高齢者の誤嚥性肺炎の予防」「エチケット」などに有効であることは、せめてもの救いである。

歯科への信頼のためにも、今後必要なのはデータに基づく議論と行動である。8020(ハチマル ニイマル)達成だけでなく、快適な食生活を全うする「いい歯の百歳の増加」を期待する。