

# 筋肉量、歩行歯と関連

## 弘大中高年552人を分析

### あす「いい歯の日」

11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」。近年の研究によると、歯周病を引き起こす細菌は、動脈硬化や心臓病、糖尿病などに関連していることが分かっている。歯の状態は全身の健康と関連があるとされ、弘大の研究でも、40歳以上の中高年では、口の中に残っている歯の数が多い人ほど、全身の筋肉量が多いか、歩行速度が速い傾向があることが判明している。

（鎌田秀人）



乾明成医師

「岩木健康

どが弘前市  
岩木地区で  
毎年行って  
いる大規模  
住民健診

弘大医学研究科の歯科口  
腔外科学講座（小林恒恒教  
授）のグループは、同大な

増進プロジェクト」で、40  
〜79歳の男女552人の口  
腔と健康状態を調査。乾明  
成医師（29）によると、調査  
結果を統計的に分析したと  
ころ、歯の数が多いほど、  
男性では全身の筋肉量が多  
く、女性では10分歩行の速  
度が速い傾向がみられたと

いう。この研究成果は今年  
6月、加齢医学を専門とし  
た国際雑誌にも掲載され  
た。  
弘大の分析結果につい  
て、因果関係は現時点では  
つきりしないが、歯の数と  
筋肉の関連については、歯  
が減ると食事の量や質が落

ちて筋肉量が減る—などの  
要因が考えられるという。  
筋肉や歩行機能は日常生活  
に不可欠なため、乾医師は  
「80歳で20本以上」という

目標が提唱されているよう  
に、日頃から歯磨きを心掛  
けるなど歯を大切に、健  
康寿命の延伸を心掛けてほ  
しい」と呼び掛けている。