

8020運動と介護保険

愛知県歯科医師会

専務理事 坂井 剛

愛知県歯科医師会は、平成元年に8020運動を始めて以来、80歳で20本以上の歯を有する人の表彰事業を展開し、それと平行して様々な疫学調査を行なってきた。その結果、8020達成者は未達成者に比べて骨密度が高く、歯周疾患も無く、全身の健康度も極めて高い。従って病気に患る事も少なく、医療費も安く済んでいる事が分かってきている。この事は若い時から継続的に口腔の健康管理を行い、8020達成者を増やせば、2025年時点で予測されている520万人の要介護老人を大幅に減らす可能性を示唆するものであり、明るい、活力ある長寿社会を実現する上で、8020運動の果たす役割は真に大きいと云える。

スタートして8年目の昨年から、8020運動は又、新たな展開をみせており、この運動の全身の健康作りにおける効果を調査するという方向づけがなされた。国の厚生科学研究「口腔と全身の健康についての研究」がそれである。この研究では歯科疾患と肥満や糖尿病、骨粗鬆症等の成人病との関係、咬合異常と肩こりや頭痛との関係、燕下障害と誤嚥による肺炎の問題、摂食と老人のADL、噛む事とボケとの関係等、これまでその因果関係が明らかでなかった諸問題について、大学病院と大学研究室、歯科医師会が協力して臨床的、実験的、疫学的な調査研究を行なっている。取りまとめは国立栄養・健康研究所、国立感染症研究所、国立公衆衛生院であり、その成果が関係者から期待されている。

健康作りの基本は栄養と運動と休養と云われており、身体的活力と精神的安定の維持が必要とされる。日本の歯科保健はこれまで、母子保健や子供のむし歯予防の徹底で大きな成果を収めてきたが、65歳以上の方が25%を越す長寿社会への対応としてはもう一步踏み込んで、高齢者や要介護者のQOLの向上を目指した保健活動が必要である。具体的には目や耳や歯の老化を防いで、絵を観る、音楽を聞く、ご馳走を味わう、と云った生活を楽しむ余裕を与える事であり、これからの地域歯科保健は人生80年を豊かに生き抜く健康作りに向うべきであろう。8020は歯の健康作りの数値目標であると同時に、全身の健康作りのリード役となるものと思われる。この機会に2000年の介護保険施行に向けて、8020運動の新たな展開を考えてみたい。

(平成10年1月22日 沖縄県歯科医師会 8020運動実践指導者講習会講演要旨)