

歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか？「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまいかもかもしれません。

Q. 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ？

A. 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態を**オーラルフレイル**といい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。
例：硬いものが食べられない、食欲がない、口が渇く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる



硬いものが食べられない



食欲がない



口臭が気になる

オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……………2.4倍
- 身体的フレイル……………2.4倍
- 総死亡リスク……………2.1倍
- サルコペニア……………2.1倍
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)

出典：公益社団法人 日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版」

Health Information

たばこを吸わない **人生**、吸う **人生**

たばこにかかるお金

Aさん
(40歳)



1日1箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。

40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

たばこのコスト(40年間) ※1 ● 1箱(500円)を毎日吸う場合	730万円
コーヒーショップのコスト(25年間) ※2 ● 1杯300円のコーヒーに、 1カ月平均6,000円使う場合	180万円
コンビニのコスト(25年間) ※2 ● ガムや飲みものなどに1日約500円、 1カ月平均10,000円使う場合	300万円

※1 電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。
※2 65歳まで勤くと仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

たばこを吸うのにかかるお金はたばこ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒーショップへ行けばさらにお金がかかり、余分にお金を使うことになります。

今から禁煙すれば、
たばこ代に消える
はずのお金で
海外旅行や
車購入も！



家族で海外旅行



車を購入

禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう！