



28年間の追跡調査 『歯・口の健康と寿命に関するコホート研究結果』

沖縄県では、健康長寿復活を目指す動きが活発となっています。今回は興味深い研究結果から、違う視点での健康長寿復活へのヒントを探ってみます。

宮

古島コホート研究とは、歯・口の健康維持と寿命との

関係性を明らかにすることを目的に始められた研究です。1987年に、宮古島市および多良間村で行われた住民健診および歯科検診結果をベースラインとして、現在に至るまでフォローアップ調査が行われています。歯・口の健康と寿命との間に、いったいどのような関係性が見られるのか。28年の研究結果を見ていきましょう。

『コホート研究』って何？

コホートとは、追跡を行っていく特定集団という意味です。この場合、長い時間をかけて、一つの事柄について追跡調査を行っていくことを意味しています。



ベースライン調査

対象者は、1987年当時
に平良市・下地町・多良間
村在住の40〜89歳の住民5,
730名（男性2,268名、
女性3,451名）です。

15年目の調査結果

2002年までの15年間
のフォローアップ調査が
2004年に行われました。
(厚生労働科学研究、分担研
究者 深井 穂博氏)
1987年当時の歯・口の健
康状態と生命予後・健康状態
との関係を調査したところ、
上下の歯が噛み合うのに最低
必要とされる機能歯10本以上
ある人とそれ未満の人を比較
すると次のことが分かりまし
た。

- ①男性では歯の数が多く人の
ほうが少ない人に比べて長
生き（生存率1.33倍）
- ②男性では、「よく噛めない」
と訴えている人に比べて、
何でも噛めている人は長生
き（1.31倍）
- ③女性では、10本未満になっ
ても、義歯を入れていれば
義歯を入れない人に比べて
長生き（1.39倍）
- ④男女いずれも歯数の少ない

人の方が、腰痛や肩こりといっ
た身体症状が多い（男性1.26
倍、女性1.18倍）

歯の数は寿命に関係あり！

28年目のフォローアップ調査では、
対象となった方の年齢が68歳以上
となられ、歯数が寿命に及ぼす影
響はさらに顕著となりました。男
女いずれもその年齢や全身状態を
加味しても、歯数が多い人の方が
少ない人より長生きだったので
(生存率 男性1.21倍、
女性1.22倍)

(科学研究費助成事業
主任研究者 深井 穂博氏)

【結論】

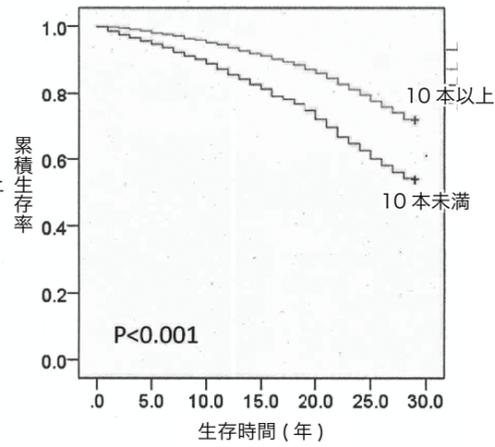
歯・口の健康を維持
することは、健康寿
命につながります

むし歯や歯周病で歯を
失わないことは、食べ
る楽しみばかりでなく
寿命を伸ばすことにも
つながるのです。

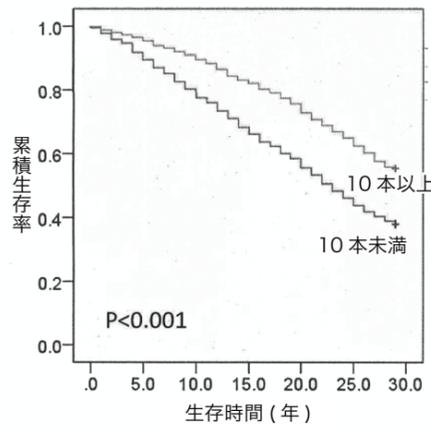
28年間という長期間
に亘り5,700名規
模を追跡し分析した研
究は世界的にもほとん
ど例がなく、ここで得
られた貴重なデータを
宮古島市住民の健康に
活かすことが重要、と
深井氏は語ります。

長寿沖縄の復活を目
指すに当たり、歯の健
康を見直すことがその
第一歩につながると考
えられます。みなさま
も歯を失わないために
定期的な歯科検診を受
ける習慣をつけてみて
はいかがですか。

女性(全年齢)



男性(全年齢)



【歯の本数と生存率を表したグラフ】