

2018年7月16日掲載

健康寿命と歯科
幼少時から心掛ける

厚生労働省は介護を受けたり寝たきりになったりせずに日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」が、2016（平成28）年は男性72.14歳、女性74.79歳だったと公表した。前回（2013年）と比べ男性が0.95歳、女性は0.58歳延びた。平均寿命との差も男女とも縮小した。厚生労働省は食生活の改善などが寄与していると分析している。

ちなみに、本県の健康寿命は男性71.54歳で36位、女性75.05歳で、全国で24位だった。

一方、特定健診でメタボリック症候群に該当した県民の割合（メタボ率、2015年厚生労働省調査）が、福島県は全国ワースト3位という結果となったが、これもまた食生活が深く関与している。

また、むし歯のある6歳の割合が2014年のデータでは、本県は全国でワーストとなり、県は4歳から12歳までを対象としたフッ化物洗口事業を行っているが、なかなか浸透せず2年がたとうとしている。お子さんやお孫さんの通学、通園している学校などが実施しているかどうか聞いてみる必要があるだろう。

歯と口のケアからはじめる健康長寿の延伸は、子供の頃からの心がけが大切であり一朝一夕に健康寿命を手にすることはできない。口のケアは生活の質（QOL）の維持、向上に欠かすことのできない要素である。