

医療法人社団 nagomi 会は新しい医療をはじめています。

再生医療という選択肢



今週の **花言葉**

リンゴ

最も美しい人へ

クジャクヒバ

忍耐

松かさ

不老長寿

松田院長からあなたへ 耳より情報

■歯の数と睡眠トラブルは関係する！？

2018 Dec;52:18-22. doi: 10.1016/j.sleep.2018.07.020. 東北大学

年を取ってもできるだけ自分の歯を保持することは、健康長寿の秘訣です。今回、東北大学などの研究グループが、65歳以上の高齢者を対象に歯の数と睡眠時間との関連を検討。歯の少ない高齢者は、睡眠過多または睡眠不足のリスクが高くなると報告したので紹介します。

■不足リスク1.4倍、過多リスク1.8倍

65歳以上の男女2万548人について、現在の歯の数と睡眠時間との関連を検証。睡眠時間は4~10時間を1時間ごとに区切り、歯の数は20本以上、10~19本、1~9本、0本に4分割。睡眠時間は7時間を基準とし、性、年齢、BMI、教育歴、所得、メンタルヘルス、糖尿病の有無、歩行時間、喫煙歴などを調整した上で、睡眠不足または睡眠過多のリスクを解析した。解析の結果、歯が20本以上あるグループと比べて、0本のグループでは、睡眠不足のリスクが1.43倍、睡眠過多のリスクが1.75倍だった。また、残っている歯が1~9本のグループでは、それぞれ1.29倍、1.48倍と、0本のグループと同様の傾向が示された。

★院長よりメッセージ

1本でも多くの歯を残せるように歯の健康を保つことが、適切な睡眠時間の維持や健康長寿につながる可能性が示されました。

その昔「芸能人は歯が命！」というCMがありましたが、誰にとっても歯はとても大切です。何かと宴会の多くなる時期ですが、酔っても歯磨きお忘れなく!(^^)!