



8020と口腔細菌

京都府立医科大学 附属病院 歯科

山本 俊郎

第6回 京丹後長寿研究報告会

2023. 8. 20.

【口腔内診査】



- ・ 歯周病検査など

【舌・口唇の運動機能検査】



- ・ オーラルディアドコキネシス
/pa/, /ta/, /ka/それぞれ10秒間できる
だけ早く発音（健口くんハンディ）

【唾液検査】



- ・ 唾液の質（SiLL-Ha, アークレイ）
- ・ 唾液の量（サクソントテスト）
- ・ 湿潤度（ムーカス）

【咀嚼能力検査】



- ・ グルコース含有グミを20秒間
咀嚼後、溶出量を測定
（グルコセンサー GS-II）

【細菌検査】





- ・ 口腔細菌の種類（マイクロバイーム解析の一種、DNAを解読メタゲノム解析）
- ・ 細菌の量（細菌カウンタ）

谷口ラボHP, GCHP, 竹井工業HPから一部引用

80歳～101歳の78名を調査。

*** 8020 (ハチ・マル・ニイ・マル) 運動** は、
「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動。

【口腔の機能と8020達成*の関係】

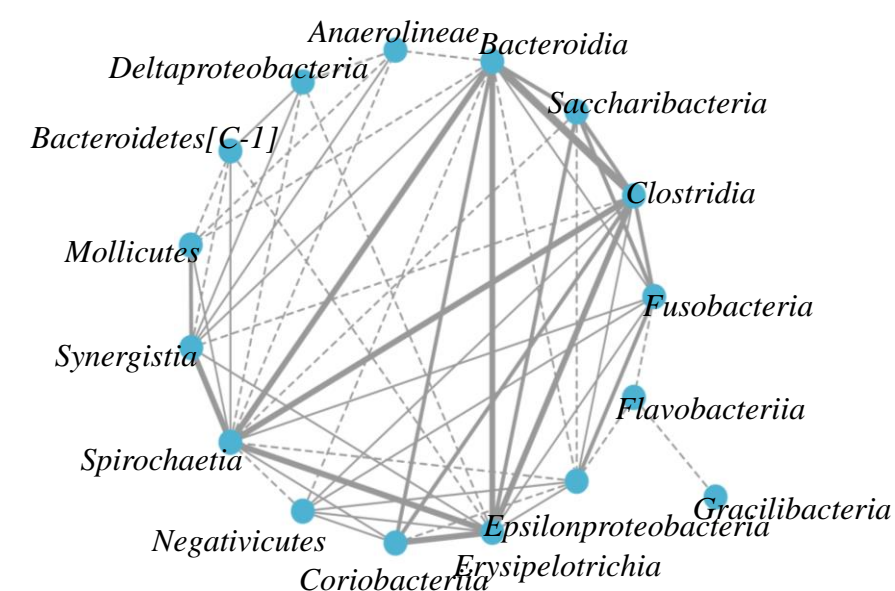
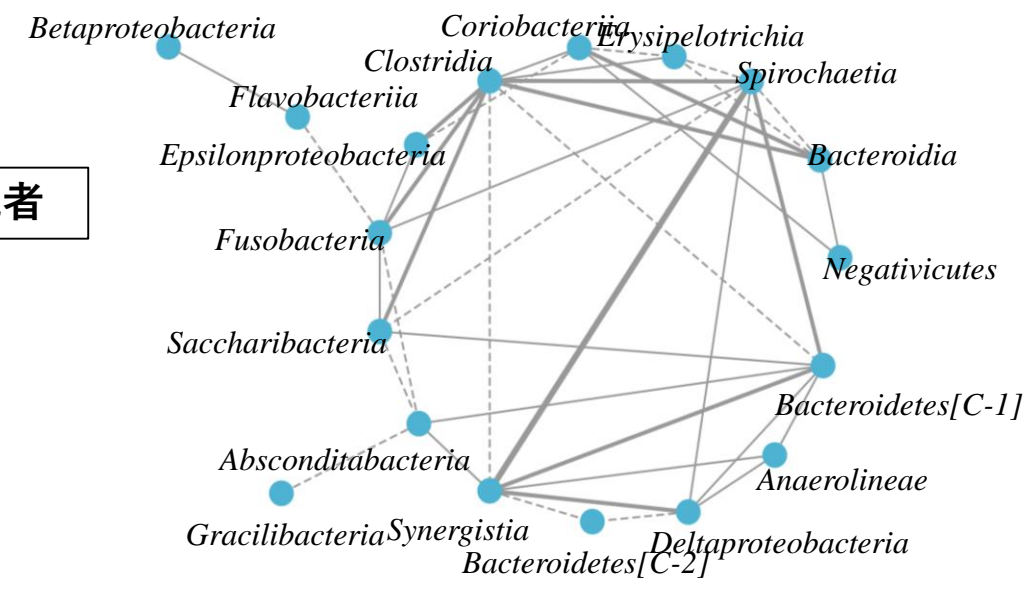
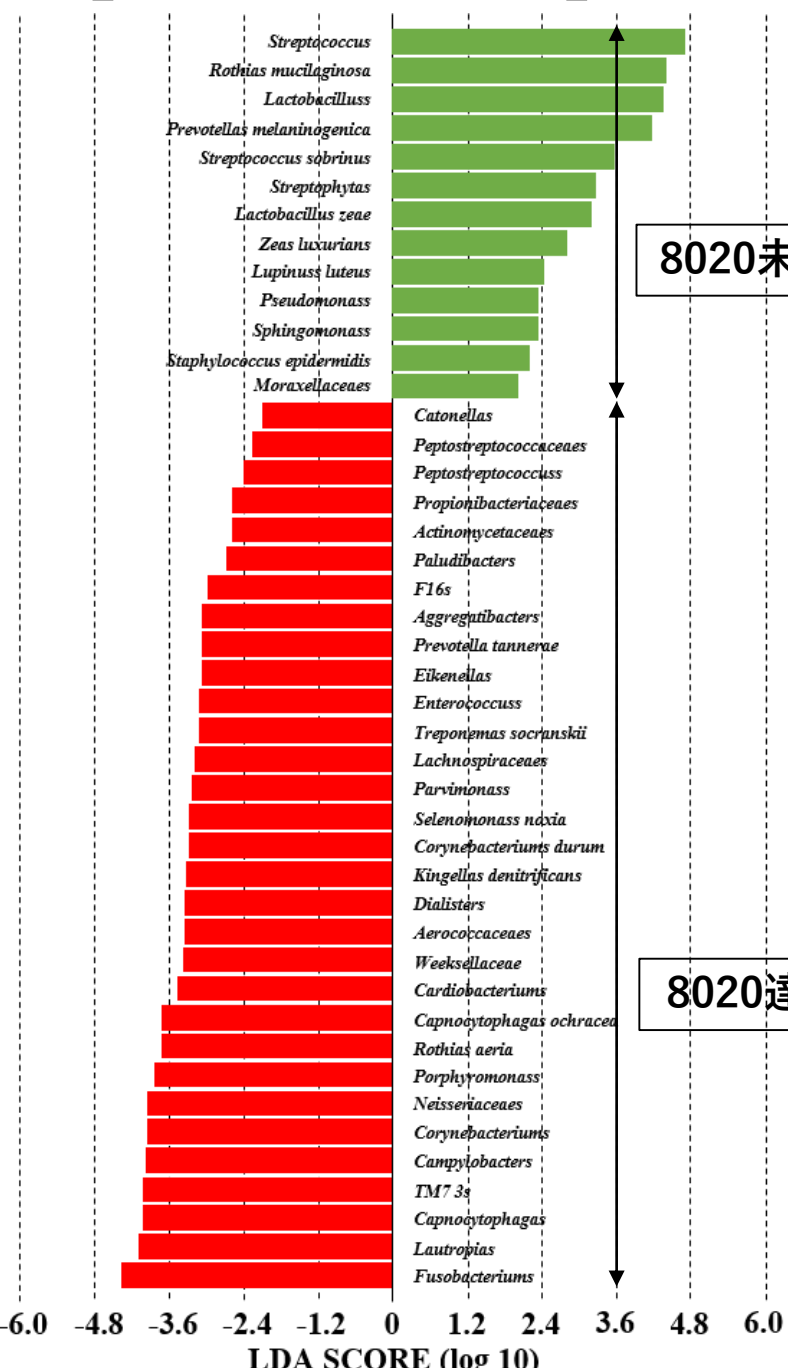
	 8020達成者 (n = 26)	8020未達成者 (n = 52) 	p-value
年齢	83.6 ± 3.7	85.0 ± 4.6	0.169
性別			
男 性	14	30	0.196
女 性	12	22	
残存歯数	24.8 ± 2.0	7.4 ± 7.4	< 0.001
咀嚼能力検査 (mg/dl)	177.7 ± 48.8	108.6 ± 55.1	< 0.001
舌口唇運動機能検査			
パ (回/秒)	5.3 ± 0.9	4.6 ± 1.0	< 0.01
タ (回/秒)	5.5 ± 0.9	4.6 ± 0.9	< 0.001
カ (回/秒)	5.4 ± 0.9	4.5 ± 0.9	< 0.001
唾液検査 (g)	4.6 ± 2.0	3.6 ± 1.9	< 0.05

t検定

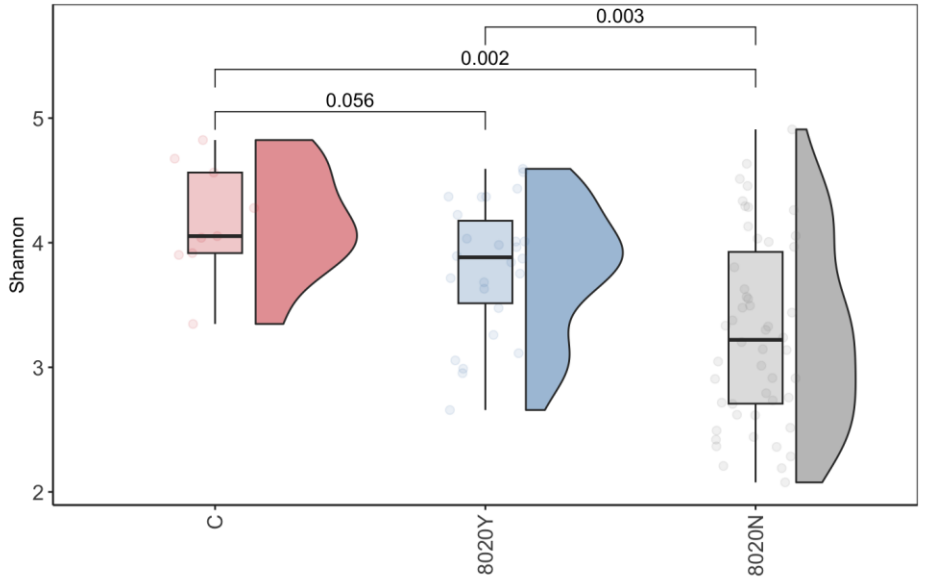
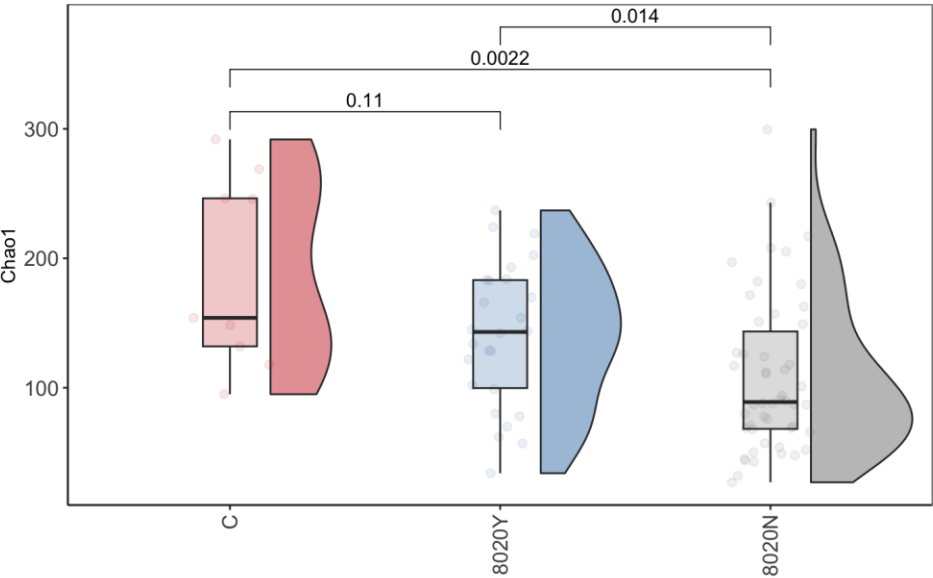
口腔機能は、歯の数が20本を境に、良好。

【歯数と口腔細菌】

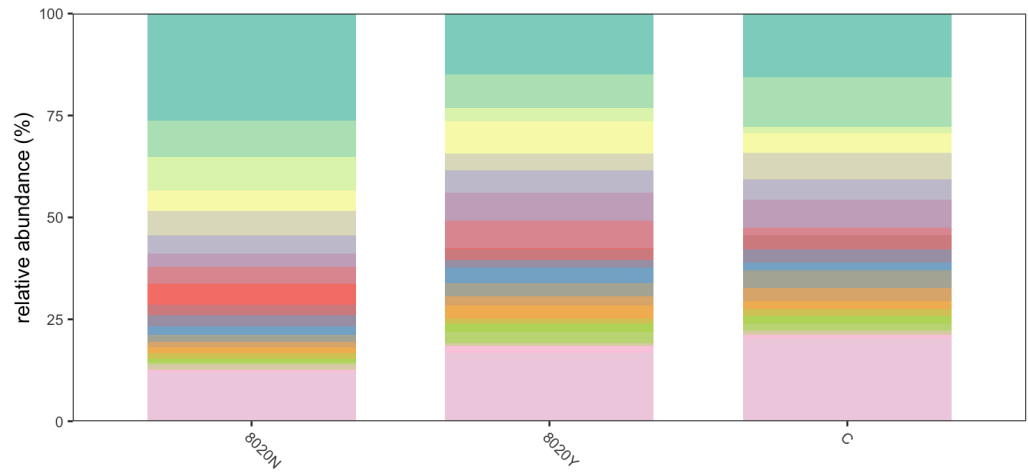
歯の数が20本を境に口のなかの細菌は変化するか？



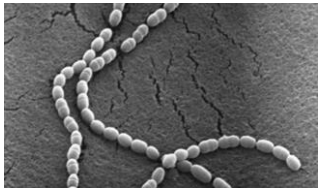
Alpha Diversity



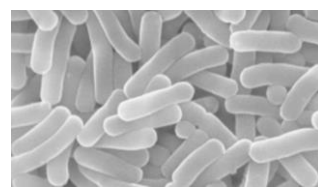
Taxonomic composition



- g_ Streptococcus
- g_ Prevotella
- g_ Rothia
- g_ Capnocytophaga
- g_ Veillonella
- g_ Leptotrichia
- g_ Fusobacterium
- g_ Neisseria
- g_ Lactobacillus
- g_ Actinomyces
- g_ Haemophilus
- g_ Porphyromonas
- g_ Campylobacter
- g_ Selenomonas
- g_ Corynebacterium
- g_ Granulicatella
- g_ Saccharimonadaceae
- g_ Lautropia
- g_ Gemella
- g_ Cardiobacterium
- Others



ストレプトコッカス
(連鎖球菌)



乳酸菌

ヤクルト研究所HPから一部引用

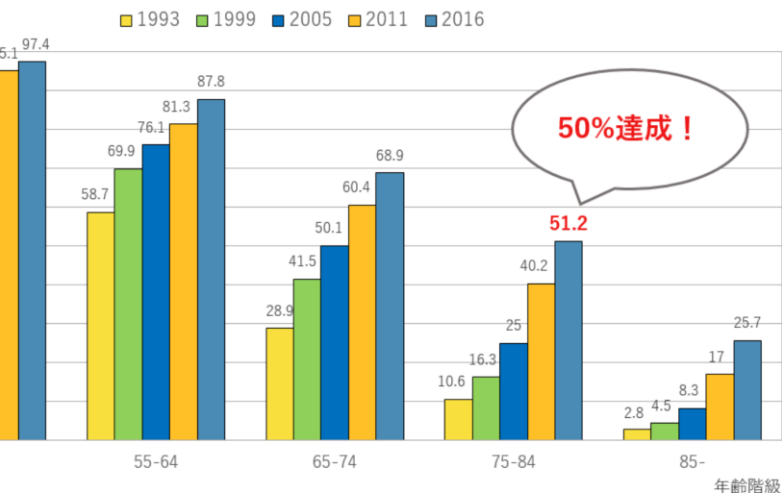
長寿の方は、

- ・ 80歳で20本以上歯があると、口の機能は良さそう。
- ・ 8020達成率は約3割（26/78例）。

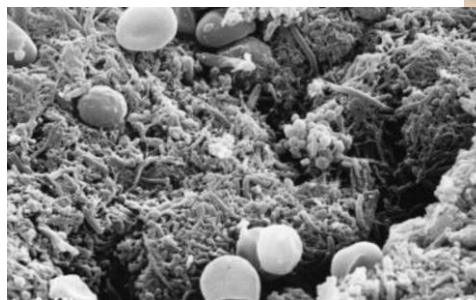
残り約7割の8020未達成の方は、

- ・ 口の細菌の種類が少ない。
- ・ ストレプトコッカスと乳酸菌の相対量が多い。
- ・ 大半が義歯を使用している（50/52例）。

8020（現在歯20歯以上）割合の年次推移



資料：厚生労働省「歯科疾患実態調査」



8020財団HP,モリタHP,日大細菌学HPから一部引用

- ・ 歯の数が少ないと、口の中が不潔？
- ・ 歯の数が多いと、口の中が不潔？
- ・ 細菌の種類が多いと、口の中が不潔？
- ・ 細菌の種類が少ないと、口の中が不潔？

→ そうとも限らない、清潔な人もいる

- ・ 細菌の量が多くても、
むし歯や歯周病は発症しないこともあり。



様々な要因が口の中のトラブルを引き起こすため、
今後も引き続き、検討を重ねていきます。

これまでのご協力に感謝いたしますとともに、
これからも宜しくお願いいたします。