

週1回以上笑う高齢者は歯が残っている傾向 ～歯が0本のリスク約20%減～

笑うことは健康に好影響があると報告されてきていますが、お口の健康との関係はまだ検討されていません。本研究では、24,038名の高齢者を対象に、笑いの頻度と残っている歯の数との関連を調べました。

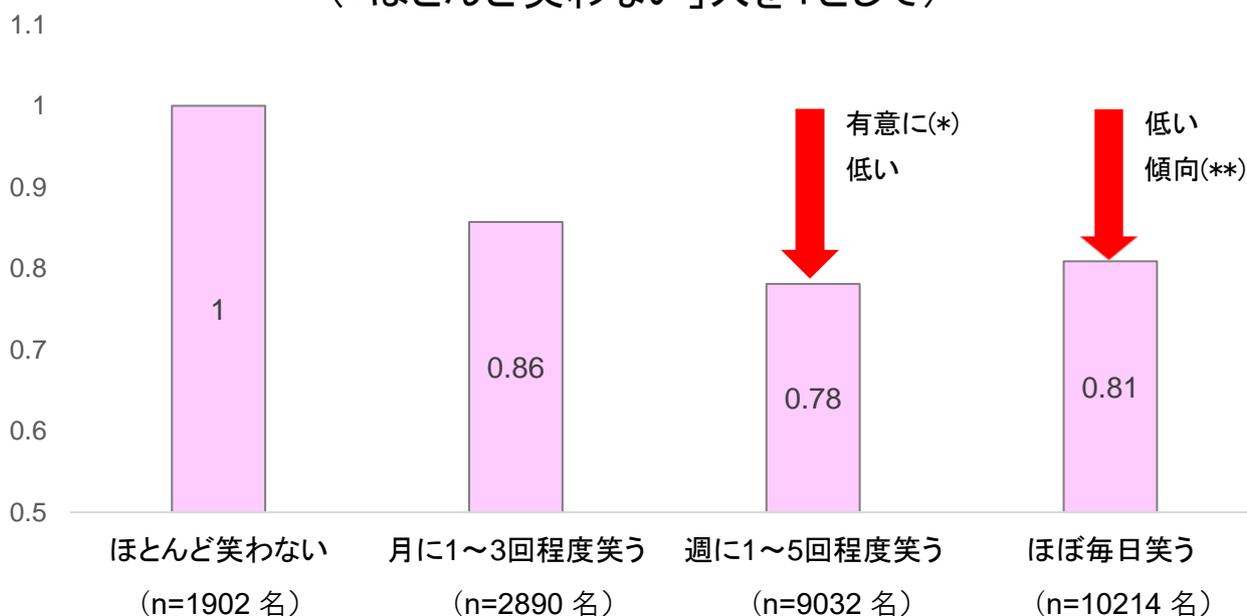
普段声を出して笑うことが「ほとんどない」人に比べて、「週に1～5回程度笑う」人や「ほぼ毎日笑う」人は、全く歯が残っていないというリスクが低いことがわかりました。逆に、「歯が0本」の人に比べて、「歯が10本以上ある」人の方が、普段笑っている可能性も示唆されました。

歯が残っているから笑いやすいのか、「笑う口には歯も残る？」のか、因果関係までは本研究ではわかりませんが、笑いの頻度と歯の健康は相互に関連がありそうです。

お問合せ先： 福島県立医科大学 疫学講座 教授 大平哲也 teohira@fmu.ac.jp

福島県立医科大学 疫学講座 広崎真弓 mayumi23gogo@yahoo.co.jp

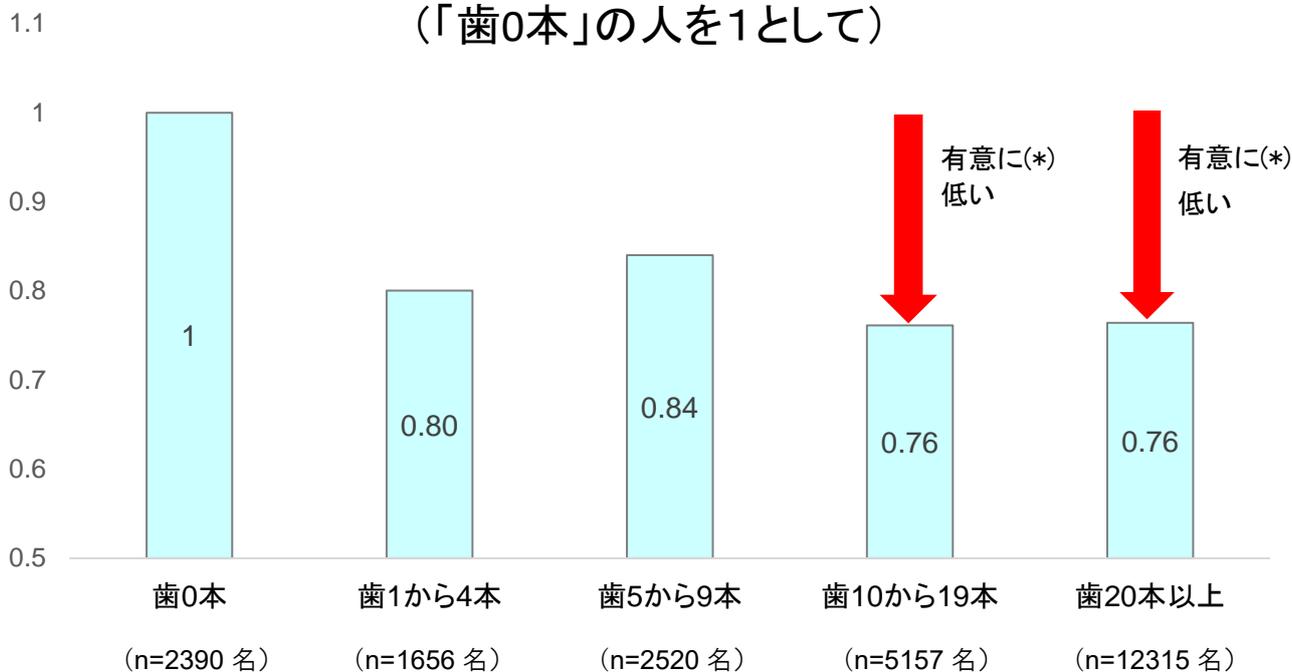
図1. 歯が全く残っていないリスクの比較
(「ほとんど笑わない」人を1として)



* 今回のような結果が、偶然のためにたまたま観察される確率を計算したところ5%未満でした。

** 今回のような結果が、偶然のためにたまたま観察される確率を計算したところちょうど5%程度(0.052)でした。

図2. 普段ほとんど笑わないリスクの比較
(「歯0本」の人を1として)



* 今回のような結果が、偶然のためにたまたま観察される確率を計算上したところ5%未満でした。

■背景

これまで、うつやストレスのようなネガティブ感情が口腔状態に悪影響を与えること、また逆に口腔状態が悪いとうつの発症リスクが高くなることが報告されてきています。しかし、ポジティブ感情と口腔の健康との関連は、まだほとんど検討されていません。近年、ポジティブ感情やその表出である笑いが健康に良い影響をもたらすと注目されています。そこで、本研究では、笑いの頻度と口腔状態との関連を調べることを目的としました。

■対象と方法

65歳以上の要介護認定を受けていない地域在住高齢者を対象に行われた、JAGES (Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究) プロジェクトの2013年度の調査データを使用し、笑いの頻度と残存歯数との関連について横断研究を行いました。解析対象者は、笑いの頻度と残存歯数に回答が得られた24,038名です。笑いの頻度は、「普段の生活で、声を出して笑う機会は何のくらいありますか」という質問に対し、「ほぼ毎日」、「週に1~5回程度」、「月に1~3回程度」、「ほとんどない」の選択肢の中から選んでいただきました。残存歯数は、「現在ご自身の歯は何本残っていますか。(さし歯や金属をかぶせた歯も自分の歯にふくめます。)」という質問に対し、「0本」、「1~4本」、「5~9本」、「10~19本」、「20本以上」の中から選んでいただきました。笑いの頻度と残存歯数との関連について、ロジスティック回帰分析を用いて、年齢、性別、家族構成、等価所得、教育歴、友人・知人と会う頻度、喫煙習慣、抑うつ傾向、既往歴(糖尿病・脳卒中)の影響を調整した解析を行いました。

■結果

笑いの頻度別に、歯が全く残っていないリスクを上記の要因を調整した上で計算した結果、「ほとんど笑わない」を1とすると、「週に1～5回程度笑う」場合は、0.78と有意に低く、「ほぼ毎日笑う」場合も、0.81と低い傾向が見られました。また、残存歯数別に、笑わないリスクを同様に計算した結果、「歯が0本」の人を1とすると、少なくとも「歯が10本以上」ある人は、0.76と有意に低いことがわかりました。男女別に検討すると、男性でのみ同様の結果が見られました。

■結論

普段の生活で少なくとも週1回以上笑っている人の方が、歯が残っている可能性が高く、また逆に、歯が少なくとも10本以上ある人が普段笑っている可能性があることが示唆され、笑いの頻度と残存歯数とは相互に関連があると考えられます。

■本研究の意義

本研究は、高齢者の笑いの頻度と残存歯数との関連を示した初めての研究です。笑いにはさまざまな健康効果があると報告されていますが、年齢を重ねるにしたがって、笑いの頻度は少なくなる傾向があります。本研究の結果より、高齢者において、歯を維持することが笑いを減らさないことにもつながり、また笑うこと自体が歯の維持にもつながるという可能性が考えられ、日々の生活の中で笑いを大切にしてほしいというメッセージを、社会に伝えられることと思います。

■発表論文

Mayumi Hirosaki, Tetsuya Ohira, Kokoro Shirai, Naoki Kondo, Jun Aida, Tatsuo Yamamoto, Kenji Takeuchi, Katsunori Kondo. Association between frequency of laughter and oral health among community-dwelling older adults: a population-based cross-sectional study in Japan. Quality of Life Research.

<https://doi.org/10.1007/s11136-020-02752-7>

■謝辞

We would like to express our appreciation for all the study participants and the staff of JAGES. This study was supported by the Research and Development Grants for Longevity Science from Japan Agency for Medical Research and development (AMED) (JP19dk0110034, JP20dk0110034), Grants from Japan Science and Technology Agency (JST-OPERA: JPMJOP1831), the Research Funding for Longevity Sciences from National Center for Geriatrics and Gerontology (20-19), Health Labor Sciences Research Grants (19FA1012) from the Ministry of Health, Labor and Welfare, Japan, and Grant-in-Aid for challenging Exploratory Research (18K19688, 20K21719) from Japan Society for the Promotion of Science.