



認知症にならないために

こんな症状ありませんか？

- 同じことを言ったり聞いたりする
- 物の名前が出てこなくなった
- 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- 以前はあった関心や興味が失われた
- だらしなくなった
- 日課をしなくなった
- 時間や場所の間隔が不確かになった
- 慣れた所で道に迷った
- 財布などを盗まれたと言う
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 蛇口・ガス栓の締め忘れ、火の用心が出来なくなった
- 複雑なテレビドラマが理解できない
- 夜中に急に起きだして騒いだ



3つ以上当てはまった方は、まずはご相談を

やってみよう！認知症予防

音楽

聴く、歌う、演奏する。いずれも脳を刺激するいい方法です。手先を刺激することは脳を刺激するという研究報告があります。音楽は楽しみながら手軽に体験することができる大変良い予防法といえるでしょう。

口腔ケア

8020 運動というのをご存知ですか？ 80歳で、自分の歯を20本残すための歯磨き、口腔ケアのすすめです。また、噛むことは脳を刺激し、噛む回数が多いほど唾液の分泌が増え、栄養成分を取り込みやすくします。

アロマ

認知症の方は、嗅覚にダメージがあると言われています。適切な香りは脳を活性化させるため、予防と症状改善に効果的と言われています。

笑う

「認知症予防と笑い」の研究によるとほとんど笑わない人は毎日笑う人に比べて認知症になりやすく、認知機能が低下するリスクが高いと言われています。ぜひ、笑う機会をたくさん作りましょう。

お悩みの際はかかりつけの歯科医院にご相談を



Tadayuki SatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayuki SatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayuki SatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayuki

みのり新聞

TadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTadayukiSatoTa

健康と幸せの

みのり会

さとう歯科医院

発行人 佐藤 聡太

〒481-0006

北名古屋市熊之庄小島159

ムシバ ナクナル

0120-648-797

北名古屋 さとう歯科 検索

お口と認知症

医療の発展は目覚ましく、日本人の平均寿命は延び続けています。健康で長生きできることは喜ばしいことですが、一方でそれとともに増加しているのが認知症です。

厚生労働省の統計によると、2010年時点で認知症を有している日本人は200万人以上、65歳以上の約10%とされており、2020年にはそのおよそ1.6倍、人数にして325万人が認知症になるであろうとされています。

誰もがいつか関わる可能性があるのに、なかなか「じぶんごと」として捉えづらい認知症。そんな中、よく噛むことが認知症予防に役立つなど、お口と認知症の関係が明らかになりつつあります。たとえば、もし何らかの原因で歯を失って噛みづらくなってしまったとしても、入れ歯などでしっかりと噛み合わせを補うことで認知症を予防できることが分かってきました。

本号では、お口と認知症にどんな関係があるのか、またどうやったら認知症を予防できるのかを最新の研究を交えてご紹介します。これを読んで、みんなで認知症を予防しましょう！

愛知県は認知症対策の先駆け！

愛知県では、全国に先駆けて「愛知県認知症施策推進条例」が制定されました（2018年12月1日制定）。これは認知症を誰もが他人事ではなく「じぶんごと」として捉え、認知症の方および家族の意思が尊重され、より良く生きられるようにと定められました。県、市町村、県民、関連機関および事業者が、各々の役割を果たすとともに相互に連携して、社会全体で認知症対策に取り組むための条例です。今後、その効果が期待されます。



お口と認知症との関係



噛んだときの刺激の伝わり方

歯周病と認知症の関係

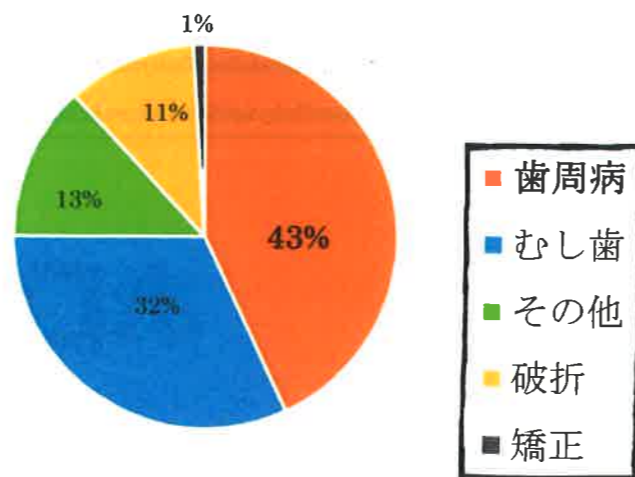
1. 歯を失う原因は歯周病

右図は永久歯を失った原因を表しています。多いものから歯周病、う蝕（むし歯）、その他、破折、矯正の順でした。

歯周病が原因で歯を失うことが最も多いことがわかります。

歯周病は予防できる病気です。予防することで高齢になっても好きなものが食べられるだけでなく、認知症予防にもつながると考えられます。

原因別の永久歯の抜去割合



永久歯の抜去原因調査結果より作成

2. 歯周病が認知症リスクを高める

認知症で最も多いものはアルツハイマー型認知症です。症状はもの忘れなどの記憶障害や判断力の低下などです。

歯周病治療が、アルツハイマー病の進行を遅らせる可能性があることが分かってきました。

右図のマウスの実験の結果は、歯周病がアルツハイマー病の原因であると示しています。

アルツハイマー病のマウスの半数に歯周病を発症させたところ、歯周病のないマウスよりも認知機能が悪化しました。

脳に沈着したアルツハイマー病の原因となるタンパク質を調べると、歯周病のないマウスに比べて重量と面積が増えています。

口の中の歯周病菌のものが、血流に乗って脳に運ばれて何らかの影響を与えていると考えられています。

歯周病がアルツハイマー病を悪化させる原因ならば、歯周病の治療はアルツハイマー病の進行を遅らせる有効な手段になるかもしれません。

歯周病と認知機能に関する実験



AD. アルツハイマー病
Aβ. 炎症を起こす作用のある物質

噛む事と認知症の関係

1. 物を噛むと脳は刺激される

歯の働きは食べるという咀嚼（そしゃく）機能だけではありません。物を噛む行為は、同時に脳を刺激するという事が分かっています。

噛む時の刺激は、脳における感覚や運動、また記憶や思考、意欲を司っている部位の活性化に繋がるのです。

2. 歯がない人の認知症のリスクは高い

近年、歯の数や入れ歯（義歯）使用といった、お口の健康状態が認知症と大きく関わるという研究結果が出ています。

右のグラフは、認知症の判定を受けていない健康な65歳以上の4,425人を対象として、4年間にわたり、追跡調査を行った研究結果です。

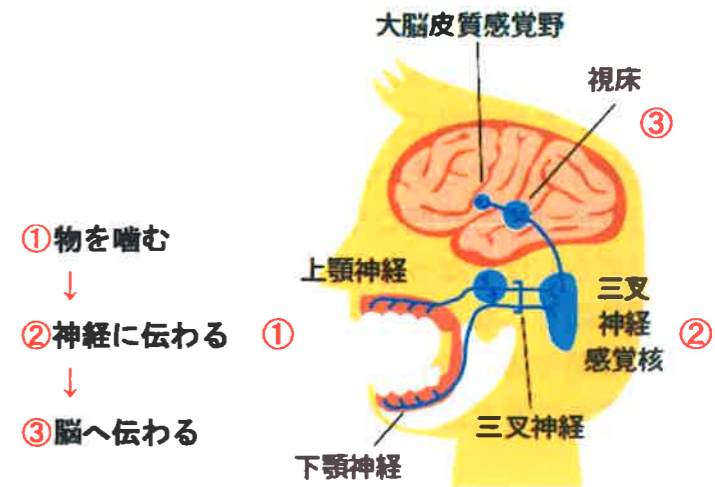
このグラフから、歯がほとんど無く、入れ歯も使用していない人は、自分の歯が20本以上ある人に比べて認知症を発症する割合が高いことが分かります。

この研究のポイントは、追跡調査である点です。この調査によって、お口の健康状態が原因（先）で、認知症になる（後）という事が分かりました。

3. 入れ歯などでも脳は刺激できる

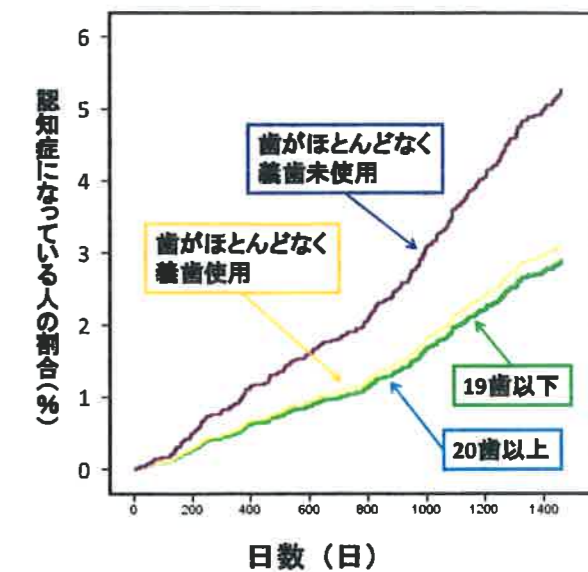
認知症の方の口の中を調べると、歯が無くなり、長い間よく噛んで食べることが出来ていなかったと思われる症状が多く見られます。しかし、歯に代わる入れ歯やなどの治療を行えば、元々自分の歯があった時と同様の働きをすることが出来るのです。その人に合った入れ歯を使用し、正しく噛むことが重要なのです。

定期的に、かかりつけ歯科医院で、診てもらいましょう。



歯数・義歯使用と認知症発症との関係

歯を失い、義歯未使用の場合
認知症発症リスクが1.9倍に！



Yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012