

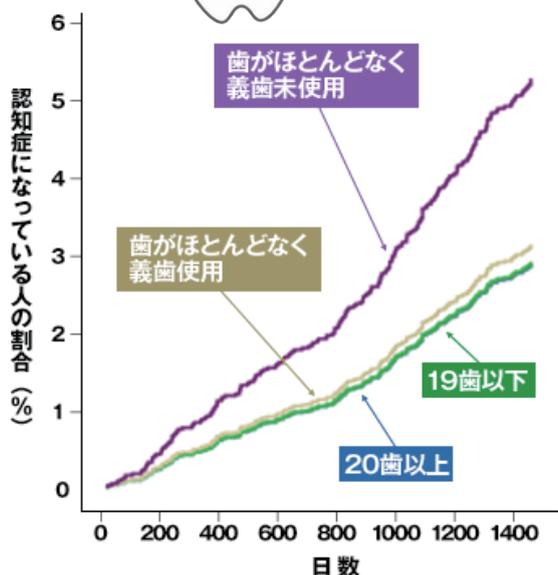
# 歯科医療から認知症の予防を！！

++ 町田市市民講座より ++

2月4日に町田市歯科医師会主催の市民講座が市民ホールで開催されました。テーマは「お口の健康が長生きの秘訣～歯科医療から認知症の予防を目指して～」65歳以上の5人に1人は認知症と言われる時代。他人事ではありませんね。講師として神奈川歯科大学の山本龍生先生と、テレビ番組でもご活躍されている武蔵野学院大学の澤口俊之先生をお招きし、大変興味のある話を聞いてまいりました。今回はその講演内容の一部をご紹介します！



## ★歯と認知症の意外な関係★



「歯がほとんどなく義歯未使用」の方たちが認知症になっている割合が高いのが一目で分かりますね！

歯の働きは食べるという咀嚼機能だけでなく、同時に脳を刺激するという役割もあります。歯と歯を噛み合わせたときの刺激は歯根から脳に伝わり、感覚や運動、記憶や思考、意欲を司る部位の活性化に繋がっているのです。

高齢者の歯の残存数を調べたところ、健康な人は平均約15本残っていたのに対し、認知症の疑いのある方は約9本と明らかな差がみられたという研究結果があります。この事より、歯の残存数が少ない程、脳への刺激が少なくなり、記憶や学習能力に関わる海馬や脳を司る前頭葉の容積に違いが出て、働きにも影響を与えてしまうという事が分かります。

また、歯の残存数が20本以上の人より、歯が少なく義歯も入れていない人の認知症のリスクは1.9倍、更に、あまり良く噛まないで食べる人は良く噛んで食べる人の1.5倍認知症のリスクが高くなります。

## ★かいつ★ 歯を失ってしまったら。

### ●失った歯を補う治療をしましょう

「義歯」や「インプラント」を使用することで失った歯を補う事が出来ます。

歯が無くなると歯根膜が無くなり刺激は脳へ伝わらなくなりますが、「義歯」や「インプラント」が同様の働きをする事が分かっています。

ただし、正しく噛んでいなければ使用してないのと同じ事になってしまいます。入れ歯で大切な事は**ご自分に合ったものを選択し使用する事**です。

その人に合った正しい噛み合わせは、記憶力の回復の助けになるという研究結果も出ています。



歯は大切な役目を担っているんだね！  
一本一本を大切にしていこう！

## ★歯を失わないために★

### <毎日のセルフケア>

- \* 歯ブラシや歯間ブラシ、フロス等を使って丁寧に磨きましょう。
- \* セルフケアの方法やツール選びは衛生士のアドバイスを受けましょう。



### <定期的なプロフェッショナルケア>

- \* 唾液検査であなたのリスクを調べ、あなたに合ったケアをしてもらいましょう。
- \* リスクに応じたフッ素の塗布やセルフケアで出来ない部分のバイオフィルム（細菌の塊）を取ってもらいましょう！
- \* プロケアの目安はおよそ3ヶ月に1回です。

