

# 歯周病と認知症

## 歯を失うと認知機能が低下する

歯を失う原因の多くは歯周病です。歯周病などで歯を失ってしまうと、食べ物を「噛む」ことができなくなるだけでなく、噛むことによる脳の活性化が起こりにくくなりま

す。結果として認知機能を低下させてしまう可能性があります。65歳以上の人を対象に、認知機能と歯の本数との関係性を調査した報告によると、歯がほとんどなく、入れ歯なども使用していない人は、歯が20本以上残っている人に比べて認知症になるリスクが1.9倍になるとのことでした。

このように「噛む」という行為が脳の活性化に關与していると考えられ、事実、私たちが食べ物を噛むとその刺激は

脳の中心部にある「海馬」と呼ばれる部位に伝わり、その機能を活性化することがわかっています。海馬は記憶に關わる部位で、そこが刺激されると記憶力や空間認識能力が向上するといわれています。

## 歯周病がアルツハイマー病の悪化の原因に

近年の研究において認知症のなかで最も多いとされるアルツハイマー病の原因に、歯周病菌が直接關与している可能性があることがわかってきました。実は、アルツハイマー病の患者さんの脳から、歯周病菌や歯周病菌のつくる毒素が見つかったのです。これらのことから、歯周病はアルツハイマー病などの認知症の発症や悪化に間接的ではな

く直接的にも關与していることがわかってきました。

## 歯周病を予防して健康的な生活を送ろう

歯周病は、認知症だけでなく他の全身疾患の発症や悪化に關係していることがわかってきました。健康で快適な生活をおくるためにも歯周病の予防が大切です。歯周病は自覚症状に乏しく、進行するまで気づかないことが少なくありません。日ごろの歯磨きだけでは歯周病の原因である歯垢(プラーク)を完全に取除くことはできず、歯周病を完全に予防することは困難です。定期的な検診を受け、歯周病を予防して健康で快適な生活を送りましょう。

## 70才以上75才未満の『無料 歯科健診』のご案内

粕屋歯科医師会では、口腔の機能を維持・増進させるための一つの手段として「後期高齢期を迎える前の70才以上75才未満の住民の方を対象とする無料歯科健診」を行っています。

この機会に歯科健診を受けて「お口の健康」を長く維持しませんか。対象者には受診券を送付していますので、受診の際にご持参ください。詳しくは粕屋歯科医師会まで問い合わせください。



■問い合わせ先  
 (一社) 粕屋歯科医師会  
 ☎712-1764 FAX741-9977  
 ホームページ  
<http://www.kasuya-da.org>