

デンタルケアで認知症予防！

監修：
東京都健康長寿
医療センター精神科
ふるた こう
古田 光先生



1 歯周病が認知症のリスクを高める理由

歯周病が進行すると、脳の動脈硬化が進み、アルツハイマー型認知症や血管性認知症のリスクが高まるといわれています。それは、歯周病菌を攻撃するために放出される炎症性物質のサイトカインが、血液にのって体中に回ることによって動脈硬化が進行し、脳の血流量を低下させてしまうからです。

また、歯の本数が少ないほど、

2 健康な歯を保ちよく噛むことが大切

認知症になるリスクが高まるという研究結果も出ています。本来なら噛むことで神経伝達物質のセロトニンが増え、脳の活性化につながります。しかし、歯がなくなることによって、噛むことによる刺激が脳に伝わらなくなるからといわれています。歯周病は、歯を失う原因の1つでもあることを覚えておきましょう。

歯があるからといって安心す

るのではなく、食事の際は意識して噛むようにしましょう。噛むことで、アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβタンパク質という物質が脳にたまりにくくなるという動物実験の結果もあります。こういったことから、認知症対策としてデンタルケアは大切。8020運動で提唱されているように、80歳になっても20本以上自分の歯を保てるよう、毎日、正しくデンタルケアをしましょう。

認知症の予防に有効な方法として、今回はデンタルケアをご紹介します。

3 食後30分以内に磨くことを習慣に

歯磨きのポイントとは、歯と歯の間、また歯と歯茎の間のプラーク（歯垢）を丁寧に除去すること。加えて、歯茎を優しくマッサージすることです。

歯は1本1本形が異なるため、1本ずつ歯ブラシの当て方や持ち方を工夫して磨きましょう。また、ブラシを小刻みに動かすことでプラークが歯ブラシの毛の中に入り、取れやすくなります。プラークはついてから時間が経つほど取れにくくなるため、食後、30分以内に磨くことも大切です。

きちんと歯磨きをしていてもプラークは少しずつたまり、そのまま放置されると歯石となります。歯石は歯ブラシでは取り除くことができません。少なくとも半年に1回は歯科医院で歯石を除去しましょう。

既に歯を失っているという人は、入れ歯やインプラントなどの治療を行いましょう。自分に合った物であれば、歯と同様の働きが期待できます。

