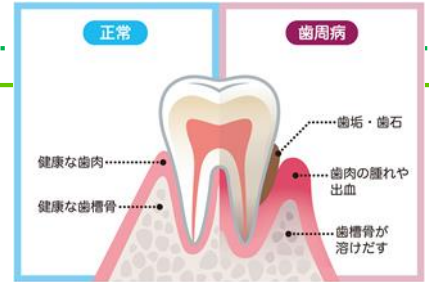


歯周病が認知症の原因？

高齢社会の中で増え続ける認知症。これをどう予防するか、どうしたら悪化させずにすむかは、誰にとっても関心事です。そんななか、歯周病対策が認知症対策の一助になるのではと期待される研究結果が出てきています。

歯周病とは、歯周病菌に感染することによっておこる炎症性の病気です。口の中の清掃が行き届かないと、歯と歯肉のすきまに細菌がたまり、それが炎症をおこして歯肉や歯槽骨を溶かします。土台を失った歯はグラグラし、最終的には抜け落ちてしまうことも。現在、日本人が歯を失う原因の約半数は歯周病だといわれています。



認知症と歯周病の関係については2013年、海外の研究でアルツハイマー病の患者の脳から歯周病の原因菌である「Pg菌」が見つかったことが、話題になりました。アルツハイマー病の患者10人のうち、4人の脳からPg菌が見つかり、同じ年齢で認知症ではない10人の脳からは全く検出されなかったのです。

口の中に潜む歯周病菌が粘膜の表面の毛細血管の入り口から全身を駆けめぐることによって、こうしたことが起こると考えられています。

この歯周病菌が脳に到達し、なんらかのプロセスを経て、アルツハイマー病を悪化させるリスクになっている可能性があることは十分、考えられます。歯がなくなったり、弱くなってかむ力がなくなることはそれ自体、認知機能低下のリスクになることが明らかです。

歯周病にならなければ歯を失わずにすみ、高齢になってもかむ力を維持できます。歯周病を治療することで口の中の細菌が減り、誤嚥(ごえん)性肺炎のリスクも回避できます。 朝刊朝日記事: 歯周病専門医、若林健史歯科医師



歯周病予防について

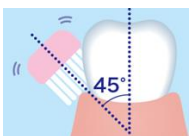
歯周病の大きな原因の一つは、プラーク(歯垢)です。歯周病を予防するためには、日々の歯みがきなどが大切です。さらに、定期健診を受け、よりよい生活を心がけましょう。

- ①歯みがきの工夫: **みがいた後に歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にみがき残しがないかをチェックしましょう。**
- ②正しい食習慣: 何でも残さず食べ、規則正しい食生活を心がけ、プラークがしやすい糖分を多く含む食べ物は、とり方に注意しましょう。
- ③タバコは注意: **タバコは歯と歯ぐきにとってよくないことを覚えておきましょう。**
- ④定期的に健診を: 1年に2、3回は歯科医院で定期健診を受けるようにしましょう。



歯みがきの3つのポイント

①毛先を45度にハブラシの毛先を、歯と歯ぐきの境目に45度の角度にあて、軽い力で小刻みに動かします。



②軽い力で、150~200g程度の力でみがきましょう。ハブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力です。



③小刻みにみがく 5~10mmの幅を目安にして、ハブラシを小刻みに動かします。1~2本の歯をみがくくらいに、丁寧にみがきます。

