Smile Letter 2024 01

「お口の状態」で「認知症リスク」が変わる！

あけましておめでとうございます。
今年のお正月、皆さまは
どのように過ごされましたか？

ご家族やご友人と「かるた」や『福笑い』などの
「お正月遊び」を楽しんだ方もいらっしゃるかもしれませんね。

実は、これらの遊びは楽しみながら「記憶力」や
「空間把握能力」などを鍛えることができるといいます。

大切な思い出を覚えておくためにも、
お正月遊びで記憶力を鍛えておくのもいいですね！

しかし、そんな大切な記憶も奪ってしまう
恐ろしい病気、認知症。

主な原因は「加齢」ですが、一見関係のなさそうな
「歯周病が原因となり得る」ことをご存じでしょうか？

「歯周病」が認知症リスクを高める!?

認知症の半数を占めるのは
『アルツハイマー型』と呼ばれる認知症です。

そして、その原因となるのが、
『**アミロイドβ**』と呼ばれる**タンパク質**です。

なんと、マウスの実験では
歯周病に侵されていると、
脳のアミロイドβが 10 倍も増えてしまう
ということがわかっています。

「歯の本数」も認知症に影響が！

さらに、歯周病だけではなく、
「歯を失う」ことでも認知症のリスクが高まる
ことがわかっています。

ある研究では、**歯の本数が少ない人**は、
認知症のリスクが 1.28 倍高くなる…
というデータがあるのです。

主な原因は、
歯の本数が少ない状態で食事をすることで、
噛む回数が減り、脳に刺激がいかなくなること。

つまり、**「しっかり噛むこと」**は、
おいしい食事を楽しむだけではなく、
認知症を予防する効果も期待できるのです。

ちなみに、「歯がすでに少ない…」
という方も、**諦める必要はありません！**

入れ歯などを使って**噛めるようにする**ことで、
認知症の予防や改善に繋がった、
という報告もあります。

もし歯が抜けても放置せず、
しっかりと治療を受けましょう！

歯周病は「メインテナンス」が重要！

歯周病とは、歯を支える骨を溶かし、
いずれ歯が抜けてしまう病気です。

歯周病を放置すれば、
・アミロイドβの増加による認知症リスク
・歯の喪失による認知症リスク
この両方のリスクが高まることになります。

また、歯周病は『脳出血』や『心臓病』、
『糖尿病』などの**全身疾患にも関わっており、**
健康に長生きするためには、
「歯周病の治療と予防」が欠かせません。

単なる「歯ぐきの腫れ」と侮らずに、
定期的に歯科医院でメインテナンスをして
歯周病と認知症の予防に努めましょう！

SEE YOU
NEXT TIME