



## 「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**

