

お口の^{くち}の

健康情報室

今回はお口の健康と認知症についてです。

厚生労働省の資料によると、認知症の患者は2020年に約600万人おり、25年には約700万人、その後も年々増加すると推計されています。

歯の健康と認知症の関係についての調査では、歯の健康を維持することで認知症リスクが下がるといことがわかっています。歯が多残っ

口の健康 認知症予防に

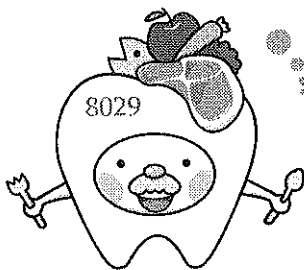
ている人、歯がなくても義歯でしっかりとかめる人は、歯がほとんどなく義歯も使っていない人に比べ、認知症リスクが低いという結果があります。

歯を失うことがなぜ認知症の発症につながるのでしょうか。理由として考えられるのは、歯がないと食べ物をうまくかみ砕いて消化できず、予防のための十分な栄養を偏りなく取るのが難しくなることです。咀嚼運動で脳の細胞が刺激を受け、活性化されることも重要です。

歯を失うことの最大の原因は、虫歯と歯周病です。これ

らは歯科医や歯科衛生士によるケアと、的確なセルフケアで予防できます。認知症リスクを下げるためにも、かかりつけの歯科医に相談しながら歯を大切に守っていきましょう。

(千葉県歯科医師会)



「8029運動」PRキ
ャラクター もぐい