

釧路歯科医師会監修

歯の健康が「脳」と「未来」を守る!



問合せ 市役所健康推進課 (☎31-4525)

あなたの歯の健康が、「脳」と「未来」を守る!
～歯周病と認知症の意外な関係～

気付きと放置

最近、歯茎が腫れてきたなあ…

でも、痛くないし、忙しいから後でいいや

全身への影響

ちょっと待った!

歯周病菌は血管から全身へ侵入するんだ!

脳 心臓

脳へのダメージ

認知症のリスク増!!

脳に届くと認知症を引き起こす物質が溜まりやすくなるんだ

あれ? 今何してたっけ…?

予防のアクション

定期検診が最良の投資です!

毎日の歯磨き

バランスの良い食事

これで安心だな!

お口の健康は、将来のあなたの健康! 今すぐ歯医者さんへ!

歯周病と認知症の意外な関係

「歯周病」と聞くと、単なる口の中の病気だと思いませんか? 実は、最近の研究で、歯周病は認知症をはじめ、糖尿病や心臓病など全身の健康に深く関わっていることが分かってきました。

歯周病ってどんな病気?

歯周病とは、歯と歯茎の間に潜む「細菌」が増えて、歯茎に炎症が起きる病気です。

放っておくと、歯を支える骨が弱くなり、最後には歯が抜け落ちてしまうこともあります。

「自分は若いから大丈夫」と思っている、磨き残しがあれば、どの年代でもかかる可能性がある身近な病気です。

なぜ「口」の病気が「脳」に影響するの?

歯茎が炎症を起こすと、そこから歯周病菌や有害な物質が血液に入り込みます。それが血流に乗って全身を巡り、脳や心臓などの臓器に悪影響を及ぼします。

歯周病菌が脳に届くと、認知症を引き起こす原因とされる「アミロイドβ」という物質が脳にたまりやすくなります。実験では、歯周病によってこの物質が通常の約10倍も多く蓄積されたという報告もあります。

全身に広がる健康リスク

実は、歯周病の影響は、脳だけではなくありません。

①心臓病・脳梗塞のリスクがアップ!

血管の内側が傷付き、動脈硬化が進みやすくなります。歯周病がある人は、ない人に比べて脳梗塞のリスクが約2.8倍も高くなるというデータもあります。

②糖尿病との悪循環!

歯周病が血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きを邪魔し、糖尿病を悪化させます。逆に、糖尿病になると免疫力が下がり、歯周病が進みやすくなるという、負のループに陥ってしまいます。

「かむ力」が脳を若々しく保ちます!

歯周病で歯を失わず、しっかりかめることはとても重要です。かむ刺激が脳に伝わると、脳の血流が増えて認知機能が高まります。いつまでも自分の歯でおいしく食べることが、脳の活性化につながります。

今すぐできる! 歯周病予防～口のケア習慣～

将来の健康を守るために、今日から以下のことを心掛けましょう。

- ①丁寧な歯磨き：特に歯と歯茎の境目を意識しましょう。
- ②よくかんで食べる：バランスの良い食事をゆっくり楽しみましょう。
- ③定期検診：歯医者さんでプロのクリーニングを受けましょう。