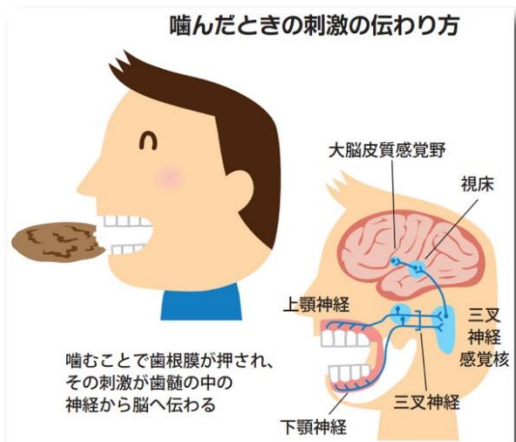




今回は**認知症**と**歯**の関係について勉強していきましょう。関係のなさそうな**認知症**と**歯**ですが、実は認知症予防に歯は深い関係があります。

物を噛むと脳は刺激される

歯の働きは食べるという**咀嚼機能**だけではありません。物を噛む行為は、同時に**脳を刺激して活性化**するという事がわかっています。噛むことによる運動刺激は、脳が受ける一日の**運動刺激の約50%**を占めるほどだと言われています。プロ野球選手が、ガムを噛みながらプレーをする姿を、テレビで見ることがありますが、これも**精神を集中させる**一つの方法です。噛む刺激が歯根膜（歯と骨とをつないでいる結合組織）から脳に伝わり、**アセチルコリン**（学習能力に深く関わる伝達物質）を増やすのです。アルツハイマー型認知症は、この**アセチルコリンの量が減ることが原因の一つ**と考えられています。



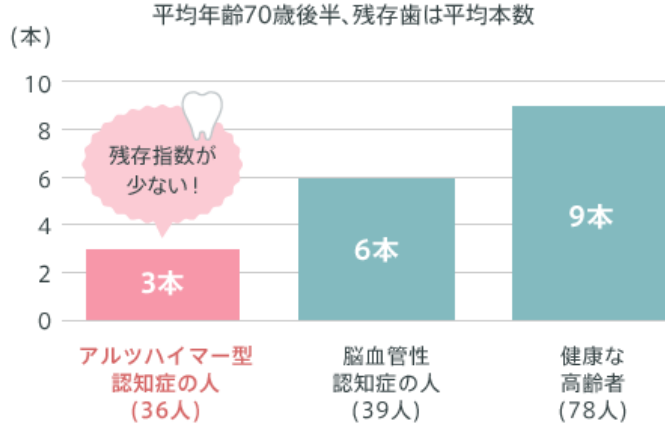
残存歯が少ないと脳の働きに影響が出る

高齢者（70歳後半）で残っている**歯が少なくなる**ほど認知症のリスクが**高い**という調査結果があります。残っている歯が少ないほど、噛まなくなる、噛めなくなるので、**記憶や学習能力**に関わる海馬や、**意志や思考**の機能を司る前頭葉の**容積などが少なくな**っていた事がわかりました。

この結果から、歯が無くなると、**脳が刺激されなくなり**、脳の働きに**影響を与えてしまう**という事が判明したのです。

80歳で20本の歯を残す8020運動は、認知症予防のためでもあるのです。あなたの歯は大丈夫ですか？

残存歯数とアルツハイマー型認知症の関係



歯がなくてもできる認知症予防

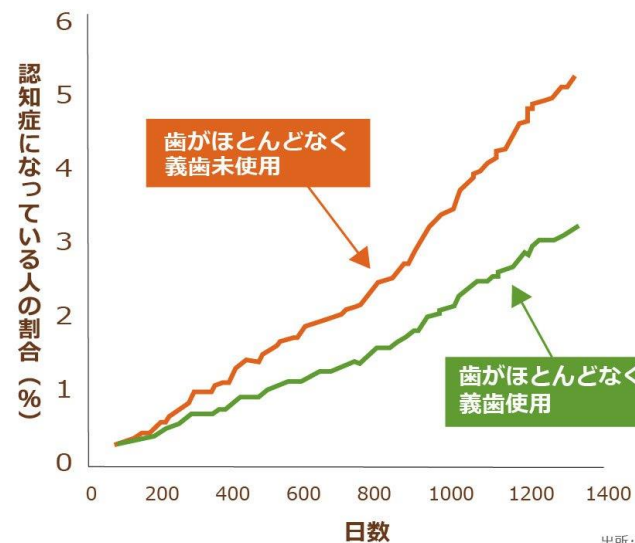
歯が認知症予防に大切なのはわかったけど、「既に歯が少ない私はもう認知症から逃れられないのでは・・・」と落胆しないでください。ほとんど歯がなくても、**歯が20本以上**残っている人と大差ない程度まで発症リスクを抑える**簡単な方法**があります。それは**インプラント**などの治療を行ったり**入れ歯**を使用することです。それだけで**4割近くも**発症リスクを抑えられるのです。

しかし、入れ歯の場合ただ入れ歯を入れるだけでは**不十分**です。**噛み合わせ**など自分に**合っていない入れ歯**を使っていると脳への刺激は**半減**してしまいます。その人に合った入れ歯を使用し、**正しく噛む事**が重要です。長く入れ歯を使用していると、知らない間に**歯茎が痩せて**、合わなくなっていることもあります。一度、歯医者さんに行って**メンテナンス**してみるのもいいかもしれません。

すでに認知症を発症していても、**お口の手入れを続ける**ことで、認知症の**進行が抑えられた**という報告もあります。



歯数・義歯使用と認知症発症との関係



出所: テーマパーク8020

30回噛んでいますか？

せっかく歯が残っていても、自分に合った入れ歯を持っていても、**食事の時に噛んで**いなければ認知症の予防にはなりません。1口入れて**何回くらい**噛んでいますか？数えてみると意外と少ないのです。認知症の予防には**1口で30回**噛むことが推奨されています。固めのお肉や、イカなどを食べる時は、そのくらいの回数に達するかもしれませんが、ご飯と納豆や、煮物など普段で食べる料理は、30回って結構噛んでいないかも・・・

今日の食事から**噛むこと**を意識してみてください。

文責：林 美樹



せがわ薬局

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>