

はくすい歯力 ふれあいレター

NO. 148

認知症の予防法は…歯磨き!!

厚生労働省の発表によると、2012年時点で、日本の認知症患者数は約462万人。さらに認知症の予備軍とされる『軽度認知障害(MCI)』は約400万人と推計され、その数は年々増加が見込まれています。そして2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人は認知症になると予測されています。MCIであることがわかったら、早目の対策をとることでそれ以上症状が進まないように維持するか、改善を目指すのがよいでしょう。

認知症になりやすい人の特徴として、①歯が少ない(歯周病がある)、②腸内環境が悪い、③糖尿病、④高血圧、⑤肥満、⑥口呼吸の6項目が挙げられます。歯周病菌が出す毒素が体内をめぐり脳にも影響を及ぼし、アルツハイマー型認知症を引き起こしたり、歯が少なく咀嚼能力が低下すると咀嚼による脳への血流量が低下し、脳への刺激が減り脳の機能低下につながり認知症が助長されます。

認知症の原因となる歯周病などのお口の中の細菌を増やさないためには、口呼吸ではなく『鼻呼吸』することがコツです。そのためには正しい舌のポジション(スポットポジション)が大事です。鼻づまりがある方は、0.9%食塩水による『鼻うがい』によって鼻どおりをよくしましょう。そして1日1回は時間をかけて丁寧に歯磨きをしましょう。歯に付着した汚れをしっかりと取り除くには、1本の歯に対して20～30回ずつ磨く必要があります。歯の本数が多い人は10～15分要します。まずは『5分間磨き続けられるように習慣化』しましょう。さらに、お口の中を清潔に保つためには、『舌まわし』による唾液の分泌が効果的です。1日の歯磨き回数が少ない人ほど『舌まわし』を行うと良いでしょう。是非参考にしてください。

参考文献: ならない・治す認知症 認知症専門医 長谷川嘉哉 監修

『舌まわし』



1 口を閉じたまま、舌先で歯の外側と、くちびるの内側の間を大きくくるとゆっくりに1周させる。

2 反対側も同様に行う。左右それぞれ20回ずつ行う。

予約日・予約時間を 事前にメールでお知らせします!

⇒return_83058032@dentareserve.com

- ①携帯電話の「アプリ」又は「カメラ」からQRコードを読み込み、空メールを送信。
- ②すぐに登録フォームが届きます。

登録は診察券番号と名前入力だけでOK!



休診のお知らせ

誠に勝手ながら、8月12日～15日はお盆休みのため休診とさせていただきます。何卒ご理解の程宜しくお願い致します。

