

## 第2回「認知症予防と歯科保健」

男鹿・潟上・南秋歯科医師会

会長 石井 秀彦



認知症予防と歯科保健は関連がないように思われますが、実はさまざまな点から大きく関連していますのでいくつか紹介したいと思います。まずは残存歯数と認知症発症リスクとの関連です。年齢、生活習慣や治療疾患の有無などに関わらず、歯が少ない人は認知症発症リスクが高くなり、特に歯がほとんどないにもかかわらず義歯を使用していない人は、歯が20本以上残っている人の1.9倍も認知症発症リスクが高くなっています。しかし、歯がほとんどない場合でも義歯を使用することで、認知症の発症リスクを4割も抑制できることが判りました。また、動物実験では歯周病が認知症を悪化させる可能性があることが示されました。さらに、かかりつけ歯科医院を持っている人に比べ、持っていない人の認知症発症リスクは1.4倍にのぼり、歯の状態が脳の働きを含め身体全体の健康に大きく影響を及ぼしていることも判りました。

お口の健康を保ち、よく噛めるようにすることがこれからも元気にお過ごしいただくための秘訣です。どうぞお口の健康に十分お気をつけ下さい。認知症予防の為にも歯科医院での定期的な健診とメンテナンスをお勧めします。

