



猛暑の毎日でございますが、皆様どうお過ごしでしょうか？
水分補給や睡眠を十分にとり熱中症には気を付けていきましょう！

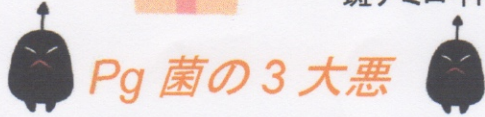
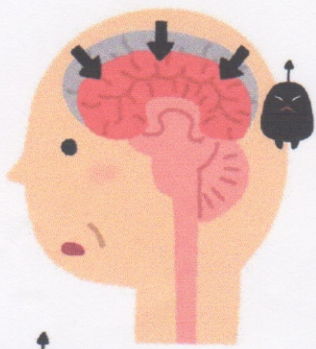
さて、今回は歯周病が認知症に与える影響について書いています。歯周病はお口の病気ですが、脳の病気である認知症と関連しています。ぜひ最後までお読み下さい。

口腔内メンテナンスで認知症予防！

「重度の歯周病を患う人は認知症になりやすい」

アルツハイマー型認知症で亡くなった患者さんの脳内から、歯周病にもっとも関係する「Pg 菌(ポルフィロモナス・ジンジバリス菌、以下 Pg 菌)」のタンパク質が発見されました。

Pg 菌が起こす炎症によって、アルツハイマー型認知症の原因物質(脳に溜まる異常なタンパク質=老人斑アミロイドβ)が体内に増えること、それにくわえ老人斑アミロイドβを脳内へとPg 菌が誘導していることまで明らかになったのです。



- ◆ 侵入口をつくる…歯茎に炎症を起こし、歯茎の中、そして全身へと入り込む侵入口をつくります。
- ◆ アミロイドβをつくる…免疫細胞が過剰反応しカテプシンBを多量に放出し、アミロイドβを激増させます。
- ◆ アミロイドβを脳内に誘導…脳に取り込む受容体を増やし、アミロイドβを脳内へと誘導します。



認知症の予防はメンテナンスと歯周病治療が有効

歯周ポケットに溜まったプラークや歯石は Pg 菌の格好の棲家です。セルフケアでは歯周ポケットの奥のプラークやプラークまみれの歯石は歯磨きでは取り除くことはできません。歯科のプロのケアが必要です。歯周病は痛みの出にくい病気であつかなかつたうちに進行していることが多いです。認知症になるリスクを減らすために定期的にメンテナンスに通い、歯周病が悪化する前に歯周病治療を受けることが有効となります。

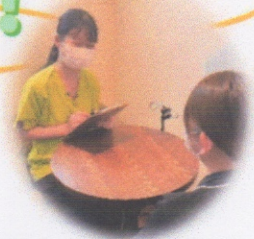
認知症とは



「認知症」とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。認知症にはいくつかの種類がありますが、主なものとして、アルツハイマー型認知症、脳血管型認知症、レビー小体型認知症が挙げられます。今回は認知症の60%を占めるアルツハイマー型認知症と歯周病について取り上げています。

2025年の認知症患者は、現状の約1.5倍となる700万人を超えるとの推計が厚労省より発表されました。これにMCI(軽度認知障害)患者数を加えると、約1,300万人となり、65歳以上の3人に1人が認知症患者とその予備群といえることになりそうです。

栄養士大活躍中！！



栄養士の西部綾音さん！入社してから1年が経ちました～
毎月発行される栄養新聞やサリバテスト、またその後の栄養についてのカウンセリング等々、
いろいろなシーンで活躍中の栄養カウンセラー西部さんに質問してみました♪

特に活躍されている『栄養カウンセリング』『栄養新聞』『オーラルフレイルからあなたを守り隊』について詳しく教えて頂きました

『栄養カウンセリング』

歯科疾患の多くは栄養不良からおこります。普段の食生活の内容をお聞きして、リスクの高い習慣を見つけたり、より良い食生活になるよう、患者様一人一人のスタイルや考え方に合わせて相談をしていきます。

お口に関すること以外にも、疲れやすい、眠りづらいといった体の不調や、お子様の偏食に関するご相談、栄養が足りているのか心配といったご相談もお受けしております。

特にサリバテストを受けられた方、プラーク(歯垢)が付きやすい方や、ムシ歯・歯周病が心配な方がカウンセリングを受けられることが多いですが、ご希望があればどなたでもカウンセリングいたします！お気軽にお声掛けください。

『栄養新聞』

毎月発行している「栄養」をテーマにした新聞です。

貧血や冷え性、熱中症についてや、ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養素についての話など、新しい知識を身に着けたり、発見したりすることができるように心掛けて編集しております。

当院のホームページにも掲載しておりますが、院内でも配布しておりますので、お気軽にお声掛けください。お急ぎでなければ栄養士からの解説や、簡単な栄養指導も一緒に行えます。

また、毎号簡単なレシピを載せるようにしているため、献立のお役に立てたら幸いです。

『オーラルフレイルからあなたを守り隊』

オーラルフレイルとは、口腔機能の軽微な衰えのことです。最初は少し滑舌が悪くなったり、食べこぼしやむせが増える、口腔内の乾燥など見落とししやすいものですが、進んでいくと嚥下困難や誤嚥に繋がっていきます。

そんなオーラルフレイルからあなたのお口を守るため結束されたチームの一員として、機能検査と機能訓練や指導、また食支援による介入を行っております。

～編集後記～

今回は歯周病と認知症について発信させて頂きました。

いかがでしたか？改めてメンテナンスの重要性をお分かり頂けたのではないかと思います。

定期的なメンテナンスを続けて予防し、今後も健康に元気に生活していきましょう！

ではまた次号で♪