

口腔ケアと認知症

「8020運動」という言葉をお聞きしたことはありますか？

「80歳になっても自分の歯を20本以上残そう」という運動で、平成元年に厚生労働省が推進した健康対策の一つです。そして今、「国民皆歯科健診」と言うすべての国民が生涯を通じて歯科健診を受ける仕組みがニュースで話題となりました。お口の中の環境や歯周病が悪化すると、糖尿病、高血圧、脳血管疾患、心臓血管疾患、がん、認知症をはじめ、全身の病気の発症リスクが高くなることが多くの研究でわかってきました。

いつもは気づかないけど、 身近にあるものが一番大事

一番大事なものはいつもあなたの側にそっと寄り添っています。空気だって、海だって、汚れたら大変です。私たちは元気にしてられません。

お口も一緒ですね！

美味しく食べて、飲んで、歌って、おしゃべりをして、お口や歯は元気の入口です。

口腔ケアと認知症関係あるの？

認知症については多くの研究がなされていますが、ここでは歯科領域からどんなことができるのか考えてみます。

脳の器質的な認知症以外、特に「軽度認知障害」MCIと呼ばれる段階での口腔ケアはその予防や進行を遅らせるのにとっても有用です。

認知症の治療や確立は研究途上ですが、統計的には歯がほとんどないのに入れ歯を利された予防法用していない方、あまり噛めない方、上手くおしゃべりできない方、歯科医院に足が向かない方などでは認知症の発症リスクが高いことがわかっています。

これらのことは、歯が健康な方、口腔内がきれいの方ほど認知症になりにくい、

ということが考えられます。口腔ケアをきちんと行い、お食事をしっかり噛んで、味わい美味しく食べることは認知症予防にとっても大切です。

お口をサッパリして暑い季節を元気にすごしましょう！

お口(口腔内や歯)が汚れたり、歯が無くなると・・・

お口の基本的機能は子供も大人も変わりません。

しかし、お年を重ねると大事な要素が少し変わったり、加わったりしてきます。

- ・お口の機能が低下する
 - ・食欲が低下する
 - ・栄養不足傾向となる
 - ・誤嚥性肺炎のリスクが増加する
 - ・認知症のリスクが増加する
- などの傾向が多く見られるようになります。



東京都・埼玉県 無料PCR検査延長実施中

終息しそうで収まらないコロナウイルス感染。

(医)幸望会では、東京都・埼玉県の無料PCR検査を受託し実施しています。

感染がご心配な方はどなたでも当院で無料検査ができます。ご相談下さい。 専用電話 070-7773-6574

お口は元気のみなもと

訪問歯科診療で
噛める 食べれる 笑える を

訪問歯科診療は各種保険適用です

東京都足立区竹の塚3-5-5
医療法人社団幸望会 ハーモニー歯科
電話 03(5851)7640

※無料歯科検診もお試しくささい

