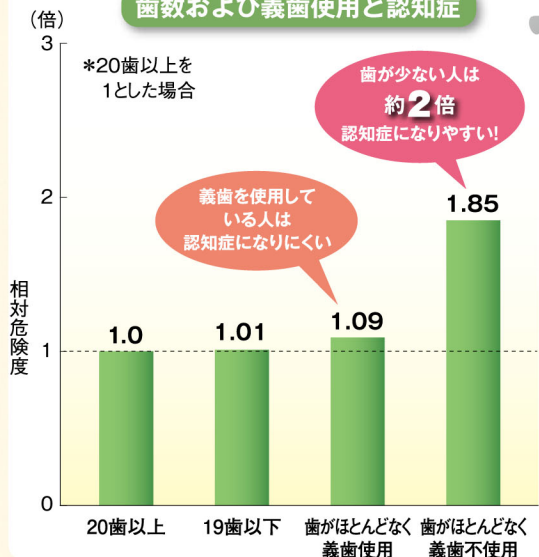


厚生労働省によると、2025年には認知症患者は700万人を突破するといわれています。これは65歳の高齢者のうち5人に1人の計算になります。本シリーズでは、現役世代の今のうちから、認知症にかかるリスクを減らすためのヒントを紹介します。

歯科保健と認知症発症との関連

歯数および義歯使用と認知症



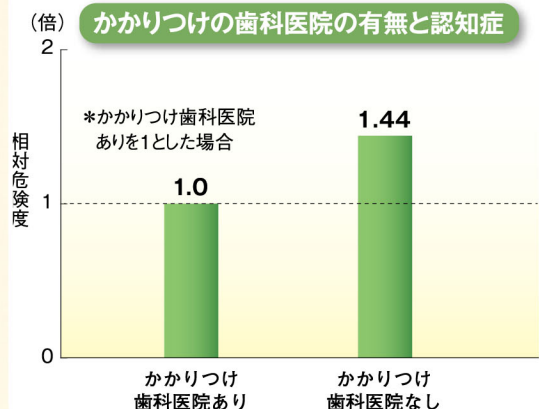
*20歯以上を1とした場合

歯が少ない人は約2倍認知症になりやすい!

義歯を使用している人は認知症になりにくい

20歯以上 19歯以下 歯がほとんどなく 義歯使用 歯がほとんどなく 義歯不使用

かかりつけの歯科医院の有無と認知症



*かかりつけ歯科医院ありを1とした場合

*調整：年齢、所得、BMI、治療中疾患の有無、飲酒習慣、運動習慣、物忘れの自覚の有無

歯が悪い人は認知症になりやすい!?

年をとっても何でも食べられるよう、国では80歳で20本以上の歯を残すための8020運動を推進しています。実は、歯の健康管理は認知症の発症とも深く関わっており、*神奈川歯科大学らの研究では、歯がほとんどなく義歯未使用だった高齢者(65歳以上)は、歯が20本以上ある人と比べ、1.85倍も認知症になりやすいことが明らかになりました。

*「愛知老年学的評価研究」の一環として行われた歯の不健康と認知症に関する疫学調査。

神奈川歯科大学大学院歯学研究科
口腔科学講座社会歯科学分野
教授 山本 龍生



歯の本数が少ないと、なぜ認知症にかかりやすいの？

まずは「ものをよく噛めない」影響です。噛むことは、脳の血流を増やし、記憶を司る海馬を活性化するため、噛む刺激が少ないと必然的に認知機能に影響してきます。また、歯が少ないと何でもバランスよく食べることができません。噛む必要のある生野菜や豆の摂取を避けてしまい、ビタミン類が欠乏することも原因のひとつと推測されています。

次に歯周病の影響が考えられます。歯を失う最大の原因である歯周病は、歯ぐきで慢性的に炎症が起こっている状態で、この炎症でつくられるサイトカインという物質が脳神経細胞に悪影響を与えていると考えられます。

今からしっかり歯周病対策を。必要であれば義歯を使う

日本人の平均の歯の本数は、70歳以上になると20本を下回ります。歯を失う原因の一位は歯周病で、働く世代の多くの人が歯周病にかかっています。今のうちから、毎日のブラッシング(とくに歯と歯の間をブラッシングすることが有効)と、定期的な歯科検診で歯の健康管理に努めましょう。同研究では、かかりつけの歯科医がある人は、ない人に比べて1.44倍、認知症リスクが高いという報告もあります。

また、歯を失ってしまった場合でも、義歯を使うことによって認知症リスクを、歯が20本以上ある人と同等程度に下げることができます。歯を失ってしまったら放置せず、義歯をつくらせて「噛める歯」を維持することが大切です。また、歯の本数が少ない人(義歯未使用者含む)は、転倒リスクが高いこともわかっています。将来の寝たきり予防という面においても、歯の健康管理は重要なのです。