



歯の健康と認知症

●監修●東京医科歯科大学 名誉教授 川口 陽子

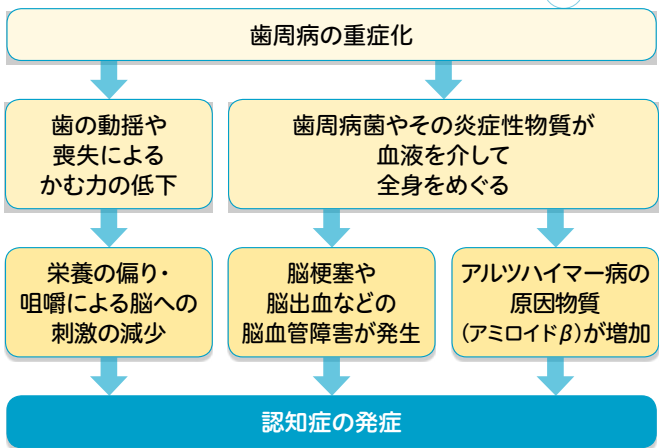
介護が必要となる原因の第一位は認知症です。近年、さまざまな研究結果から、歯の健康と認知症の関連が明らかになってきました。



歯の喪失を放置すると認知症を招く?!

歯を喪失し、入れ歯を入れずにそのまま放置している人は、20本以上歯が残っている人と比べて認知症の発症リスクが約2倍高くなると報告されています。歯周病等で歯を失うと、かむ力の低下や栄養の偏りなどが起こり、認知機能が低下すると考えられています。

【歯周病と認知症の関係】



認知症を防ぐ歯のケアのポイント

- **ていねいなセルフケア**…歯みがきはもちろん、1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシを使って、ていねいに歯垢を落とし、「80歳で20本以上」を目指しましょう。
- **かかりつけの歯科医院を持つ**…かかりつけの歯科医院がない人は認知症のリスクが高いというデータも。かかりつけの歯医者さんで、定期的にケアを受けましょう。
- **歯を失ったら義歯を入れる**…歯を失っても、歯(入れ歯)・ブリッジ・インプラントの治療を受けることで、認知症のリスクを減らすことができます。



「大人むし歯」にもご用心

むし歯も歯を失い、認知症リスクが高まる要因の1つです。成人の場合は、治療済みのむし歯の再発や、歯ぐきが下がって出てきた歯の根の部分にできる「根元むし歯」が多いのが特徴。フッ素入り歯みがき剤を使う、糖分の頻繁な摂取に注意するなど、むし歯予防も重要です。

避難生活 & 健康管理

近年は、地震や台風などの自然災害が増えています。いざというときにあわてないため、日頃から備えと心構えが大切です。

身体活動面で気をつけたいこと



ずっと同じ姿勢は危険

災害発生後の車中泊や避難所生活でまず気をつけたいのが、「エコノミークラス症候群」。長時間同じ姿勢でいることにより血栓ができ、肺動脈をふさいでしまうことで起こります。脚の太さに左右差やむくみ、腫れなどの症状が出た際は、医療スタッフへ連絡しましょう。胸や背中の痛み、呼吸困難を感じたときは命に関わるため、すぐに救急要請をしてください。**予防のためには、十分な水分補給(1日に1L)と軽い体操やストレッチがポイント**です。トイレに行く回数を減らそうと、水を飲むのを控えるのは禁物です。

意識してからだを動かす

エコノミークラス症候群と並んで、生活不活発病も大きな問題です。これは避難生活でからだを動かす機会が減ることによって、心身の機能が衰えてしまう状態をいいます。特に高齢者は転倒による骨折のリスクなどが高ま

るので注意が必要です。運動不足は体力の低下や気分の落ち込みを招くだけでなく、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の悪化にもつながります。ラジオ体操に参加する、毎日歩くなど意識してからだを動かすことを心がけましょう。

からだを休めることも大事

一方で、ガレキの片付けなどで忙しく、休養できていない被災者の方々もいます。そういったの方々には、からだを壊す前に休養をとるよう促し、交代するなど支え合っていくことが求められるでしょう。

被災時の受診について

大規模災害に被災した場合は、健康保険組合に申し出をすることで、医療費の一部負担金が免除されることがあります。詳しくは当組合にお問合せください。また、災害で保険証をなくしてしまったときは、健康保険組合名を伝えることで、健康保険で受診することができます。

