

健康講座

歯周病は認知症を「誘発」や「早める」

可能性があります！

尾北歯科医師会岩倉地区会 浜島 悟

突然ですが、みなさんに質問です。

ご自分が「歯周病」だと思いますか？

歯周病とは、歯の表面の細菌の塊

(プラーク)の中の歯周病菌が歯肉

に入り込み、慢性的な炎症を引き起

こして、歯を支える骨を溶かす病気

です。30代～60代の人に多く、30代

以上では、3人に2人が歯周病の症

状があり、年代が上がるに従って、

症状が進行した人の割合が増加し、

歯を喪失していく70代ごろまで続き

ます。また、歯周病は、歯を失う原

因になるだけでなく、全身のいろん

な病気と関連することがわかってき

ています。

糖尿病の悪化、心筋梗塞、呼吸器

疾患などのリスクを高めます。炎症

物質などが血流に乗って全身を巡

り、体の各所に影響すると考えられ

ています。最近では歯周病と認知症の

九州大によるマウスを使った研究

で、認知症の3分の2を占めるアル

ツハイマー病を、歯周病が引き起こ

したり、進行を早めたりする可能性

が示されました。

マウスに、歯周病菌を3週間投与

したところ、アルツハイマー病の原

因物質とされるタンパク質「アミロ

イドβ (Aβ)」が、歯周病菌を投

与しなかったマウスと比べて脳内に

10倍蓄積し、記憶力の低下が起きま

した。

まだマウスの実験なので、今後の

研究が待たれますが、Aβは、認知

症の症状が出る20年ほど前から脳内

に蓄積し始めるとされます。歯周病

を治療することは、認知症の発症予

防に役立つでしょう。

また、2021年に発表された海

外の研究で、歯を1本失うごとに認

知症になるリスクが1.1%高まり、

20本失うと約1.2倍認知症になり

やすいという結果も発表されていま

す。

★定期的に歯医者さんに行こう！

定期的に歯科に通うことをお勧め

します。歯周病予防のために歯のお

掃除をしましょう。そして、全身の

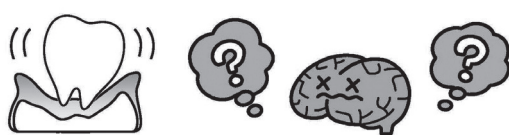
健康維持のために、歯磨きが非常に

重要です。歯周病の説明や歯磨きの

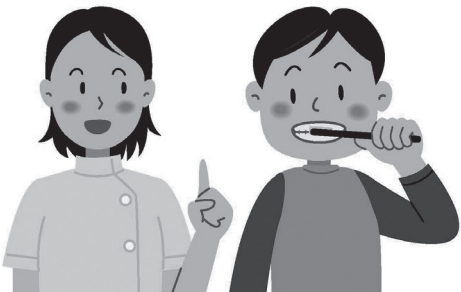
指導が丁寧なかりつけを探してく

ださい。

【口の中の健康と認知症の関係】



歯を1本失うごとに
認知症のリスクが1.1%上昇



定期的に歯科を受診し、
歯周病予防の
ブラッシング指導を受けましょう