



歯周病予防は認知症予防



歯周病は細菌によって引き起こされ、歯ぐきが炎症し赤くなったり腫れたりします。細菌が血流に乗り、脳内にまわることで、認知症になるリスクが高くなることが近年分かってきています。

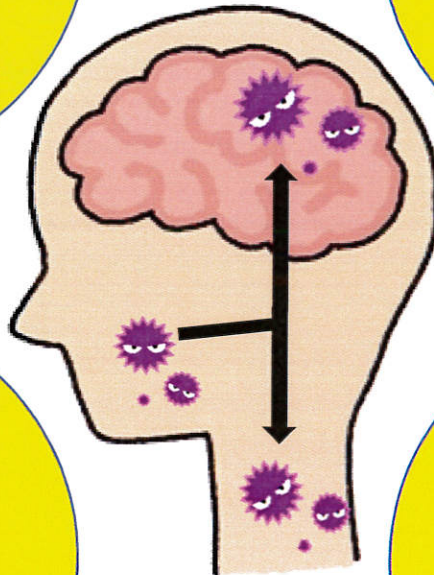
< 認知機能を低下させる歯周病 >

歯周病の細菌
が血流にのり
脳内や全身に
まわる
(例) 認知機能
低下

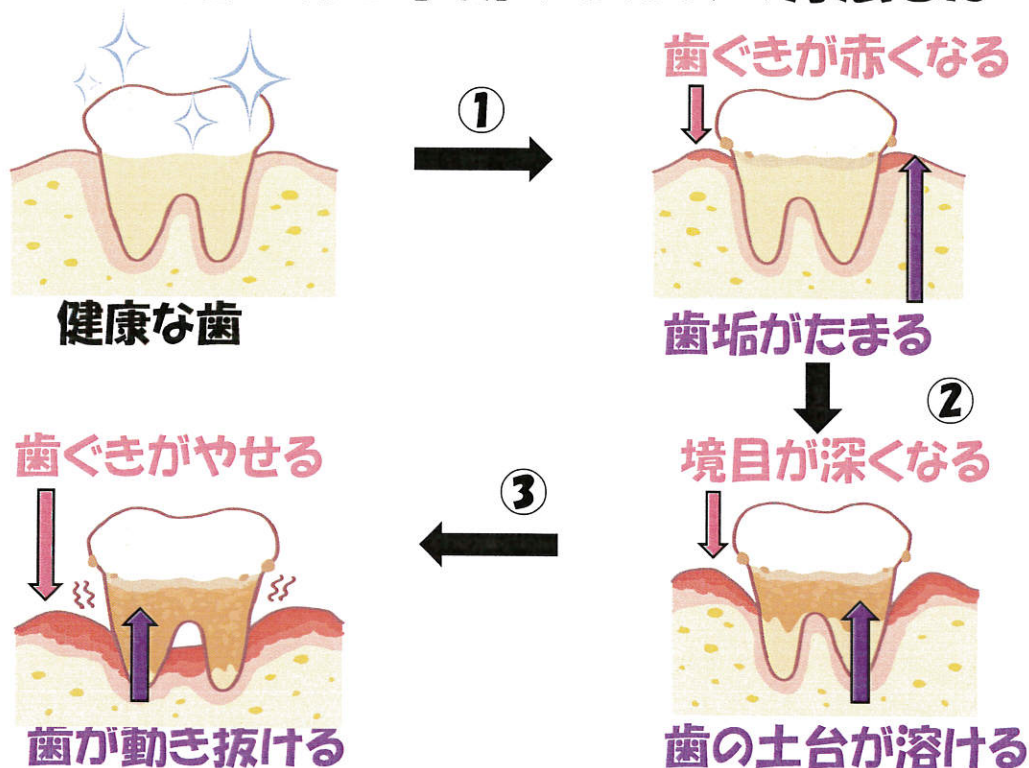
歯が減少し
噛む力が減る
ことで脳への
刺激が減る
(例) 記憶低下

歯が減少し
相手に言葉が
伝わりにくくな
る
(例) 意欲低下

歯周病が進み
歯が抜け噛む
力が低下する
(例) 全身の
筋力低下

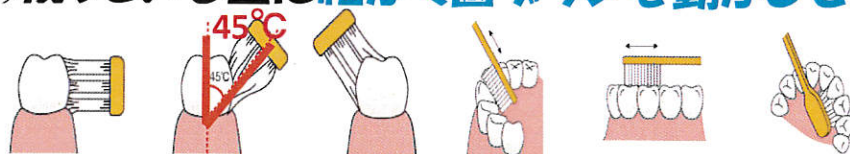


< 歯周病の進み方と予防するための方法とは？ >



進行すると歯と歯ぐきの境目が深くない、歯を支える土台が溶けて歯が動くようになります。最後は歯が抜けてしまいます。

①残っている歯に細かく歯ブラシを動かしてみがく



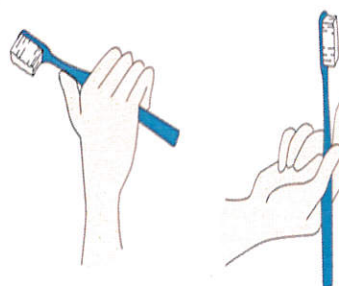
歯ブラシの持ち方

②歯間ブラシ、フロスを使う

③歯と歯ぐきの境目を意識してみがく

④1日2回は食後に歯を磨く習慣にする

⑤歯科医院で検診を行い、先生からの助言をもらう



認知症につながる歯周病は、毎日の歯みがき、定期的に歯科医院での検診、歯周病検査を行うことで予防することができます。いつまでも丈夫な歯でいられるように、歯を大切にしていきましょう！