

令和6年7月6日
市民健康教室

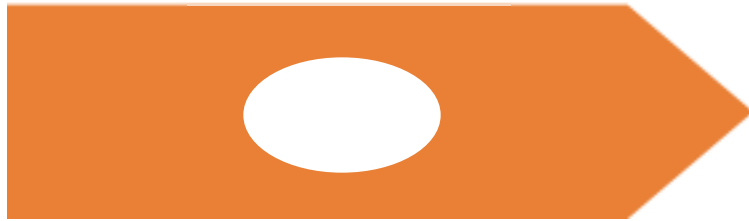
函館歯科医師会理事
スマイル歯科クリニック
鍵谷 毅

脳の老化は口腔 ケアで止める

もの忘れと認知症の違い

老化によるもの忘れ

記憶の流れ



記憶に穴が開く

- 昼食何を食べたか思い出せない
- 旅行に行った場所を思い出せない
- 入金した金額を忘れてしまった

病的なもの忘れ（認知症）

記憶の流れ

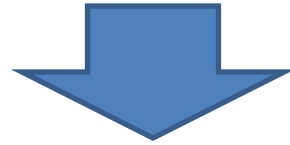


すっぽり抜け落ちる

- 昼食を食べたこと自体忘れている
- 旅行に行ったこと自体を忘れている
- 入金したこと自体を忘れている

認知症は今や社会問題!!

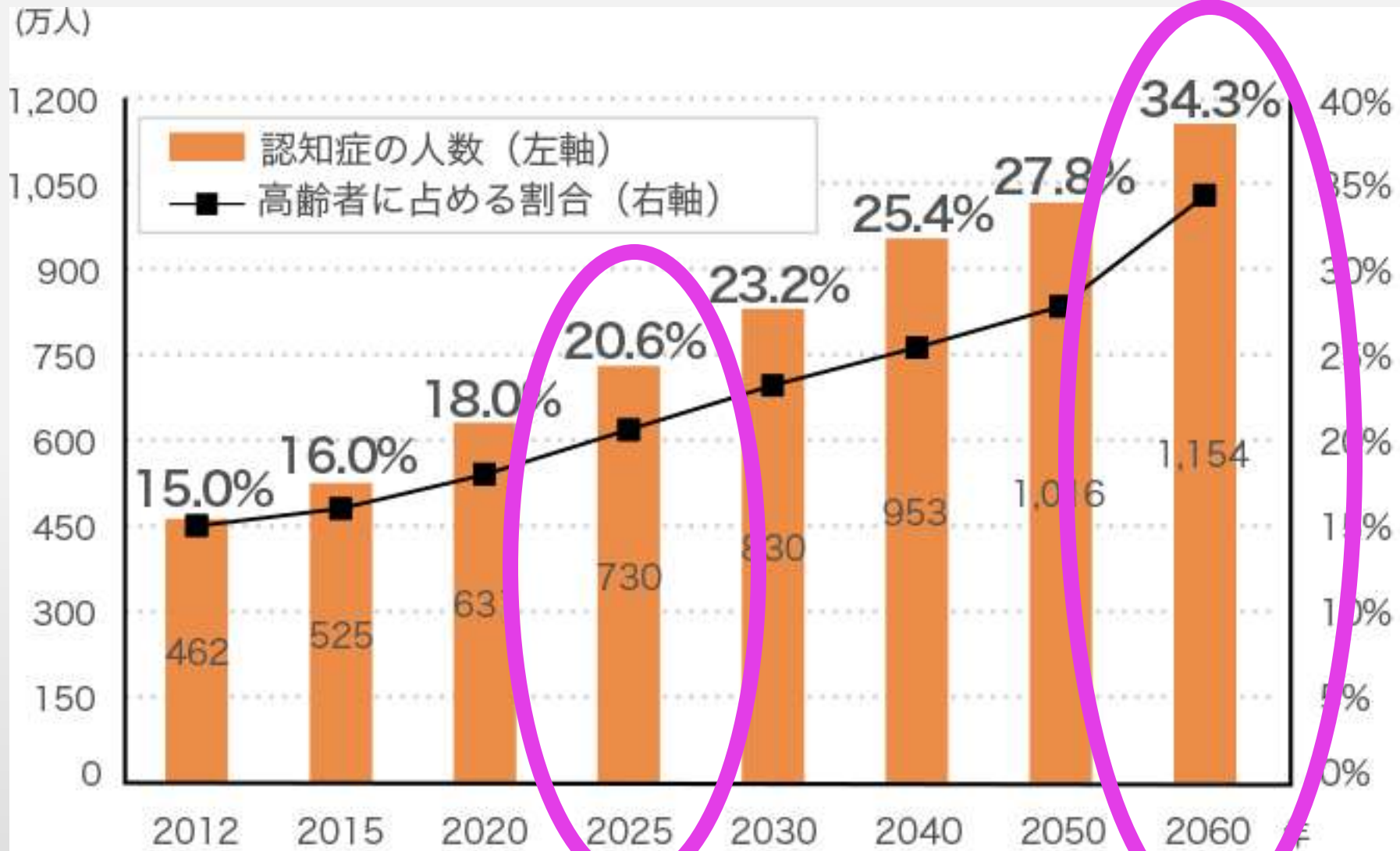
2025年には65歳以上の
5人に1人は認知症



730万人



日本における認知症の人の将来推計



認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）
～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～の概要（厚生労働省）

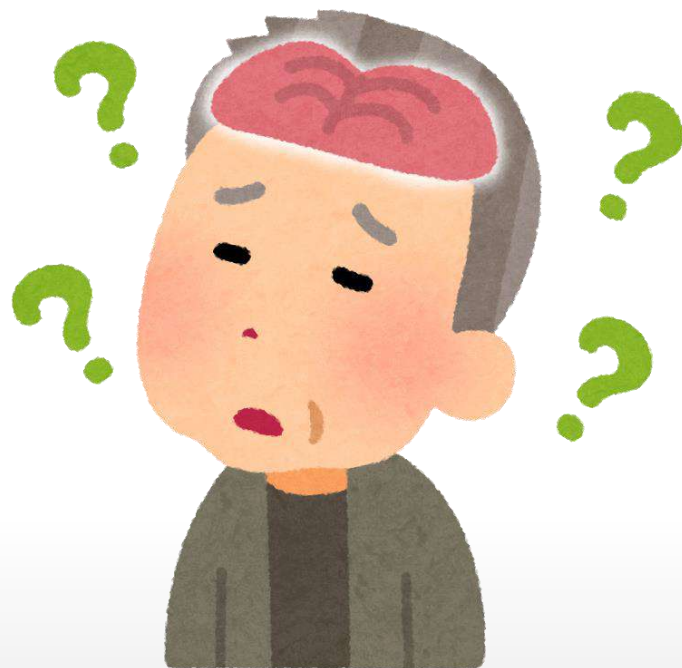
認知症とは



早期認知症



終末期認知症

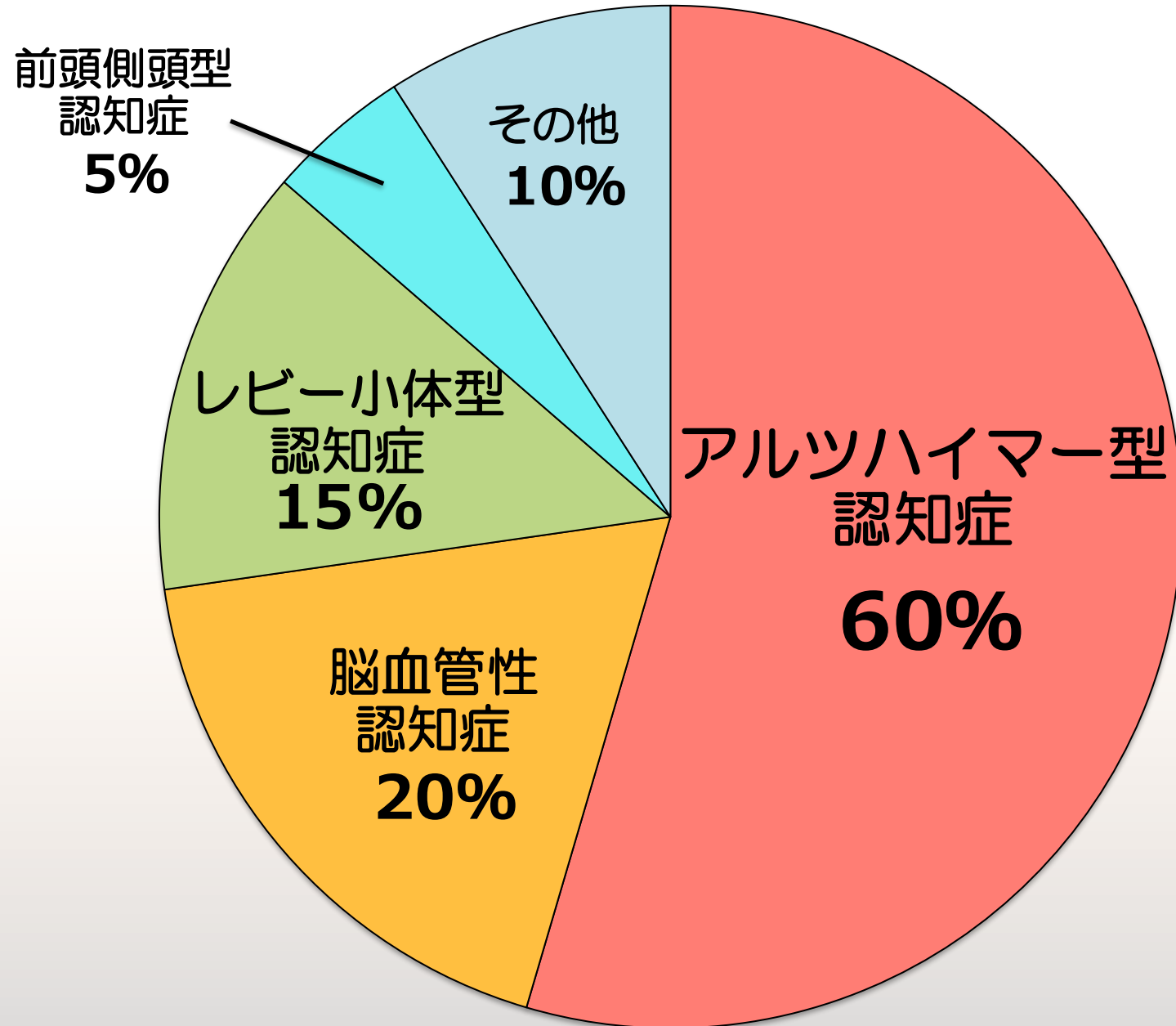


中期認知症



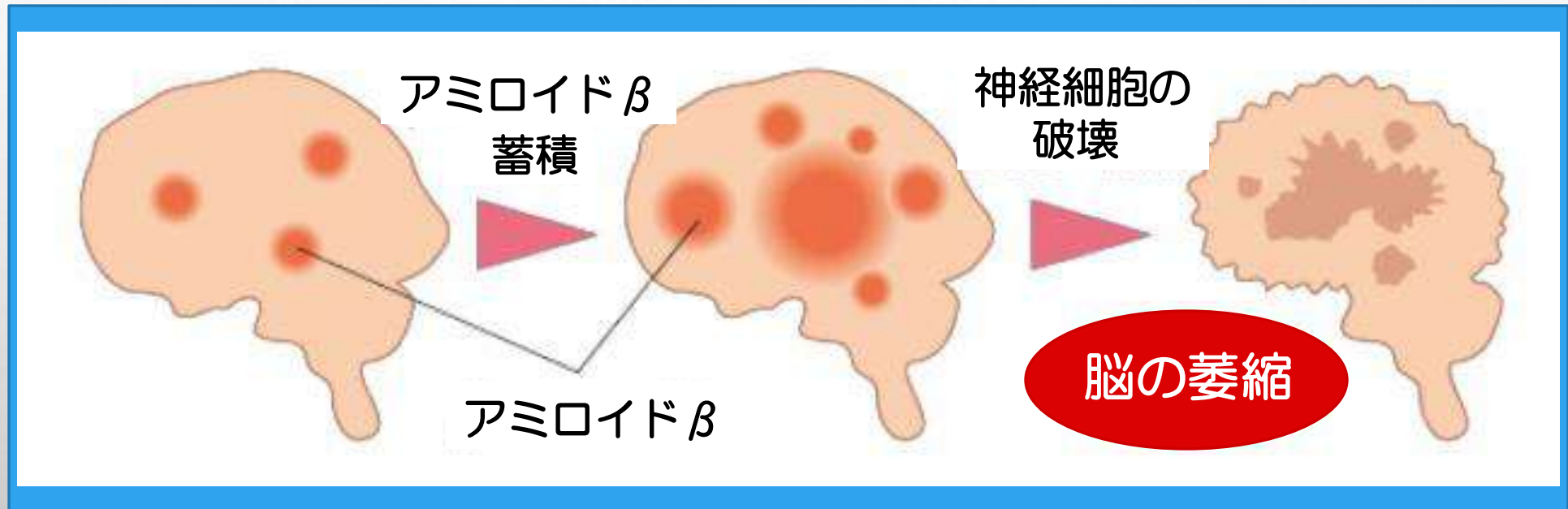
後期認知症

認知症の分類



認知症の原因 (アルツハイマー型)

アミロイドβの蓄積 (脳のゴミ)



アミロイドβが脳内に溜まって認知症発症まで

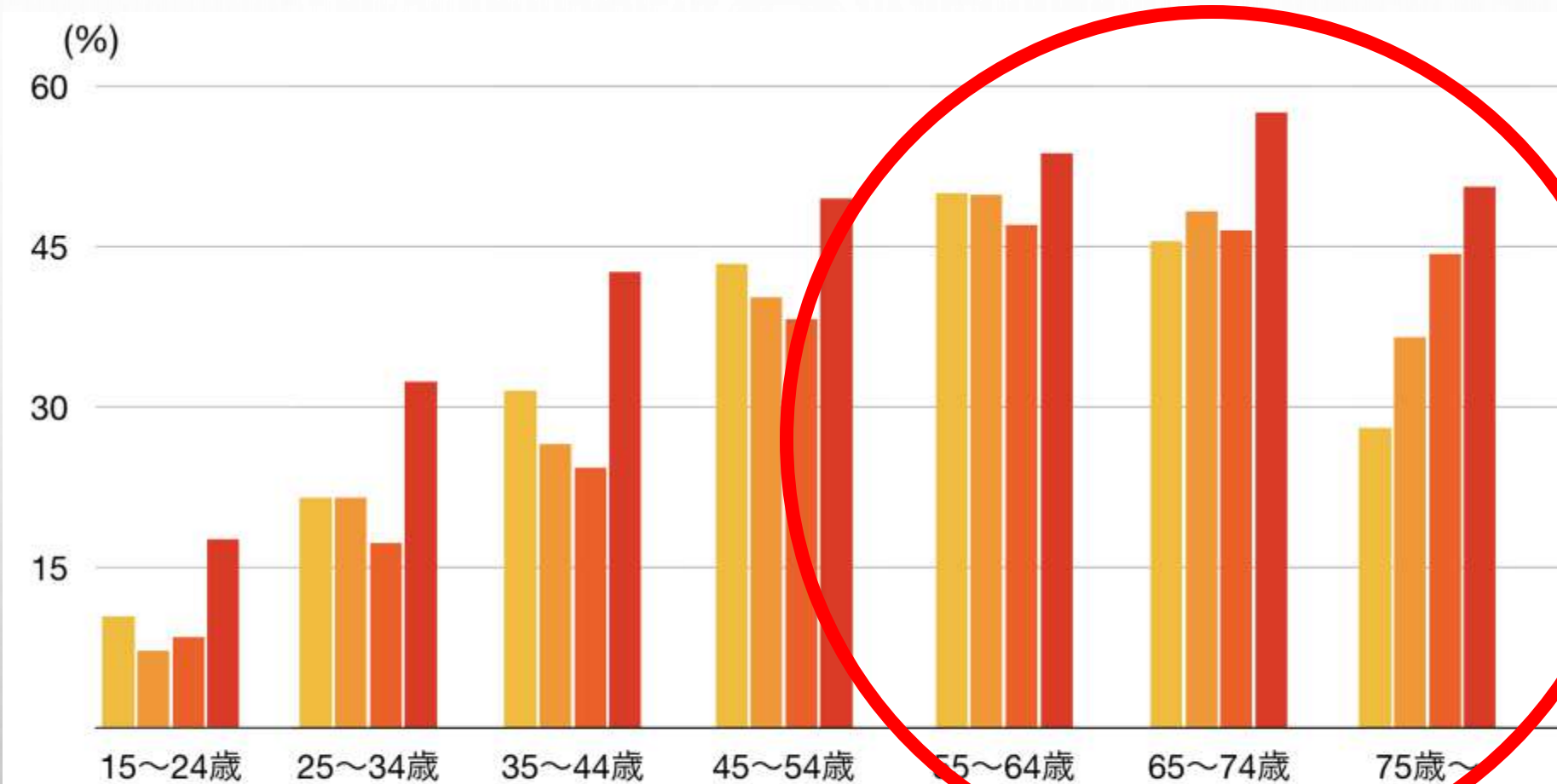
約25年

認知症になりやすい人

80歳

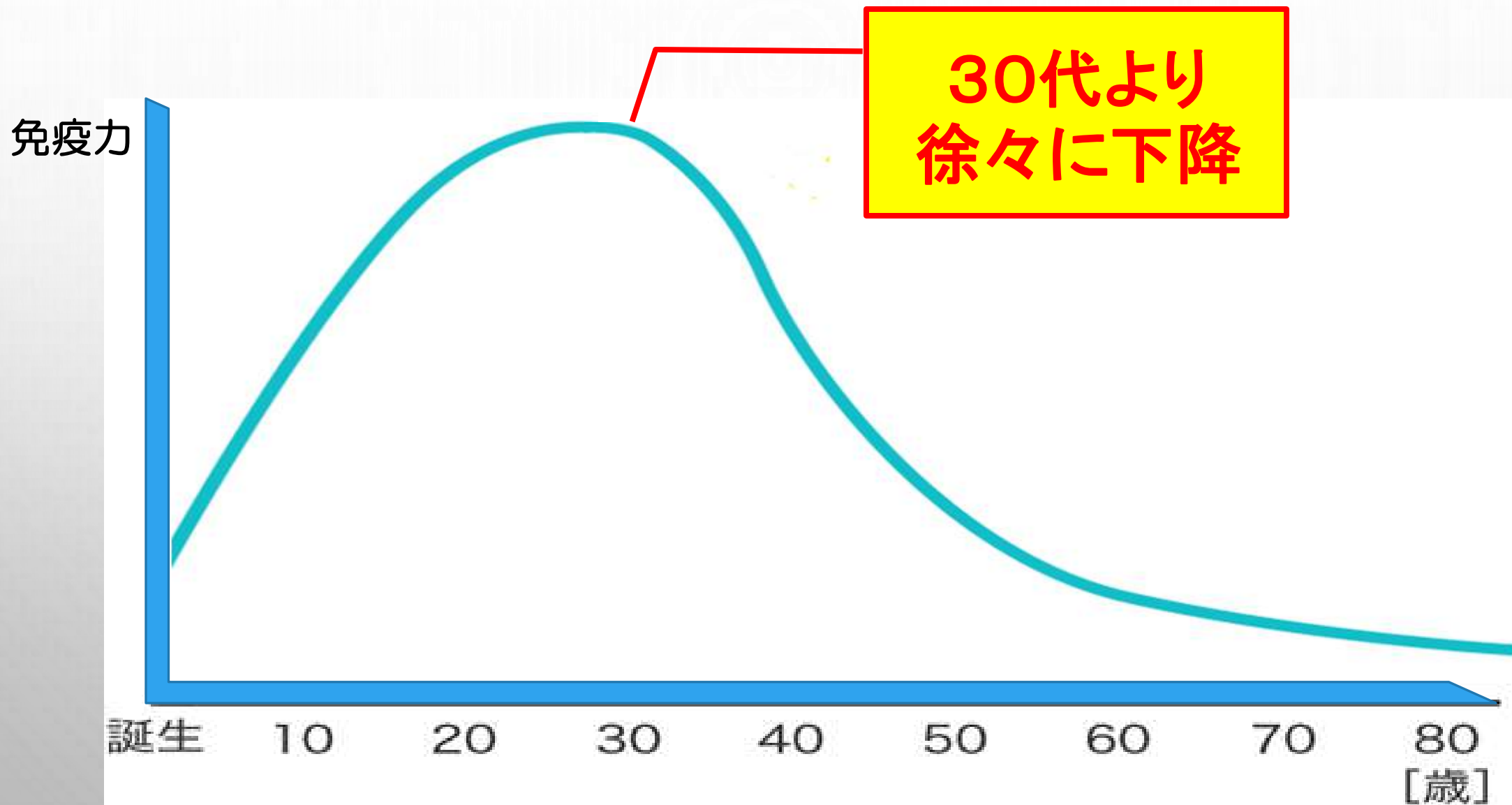


若いころと同じ歯のケアが脳寿命を縮めている？



厚生労働省 歯科疾患実態調査 平成11年から6年毎の調査結果より

若いころと同じ歯のケアが脳寿命を縮めている？



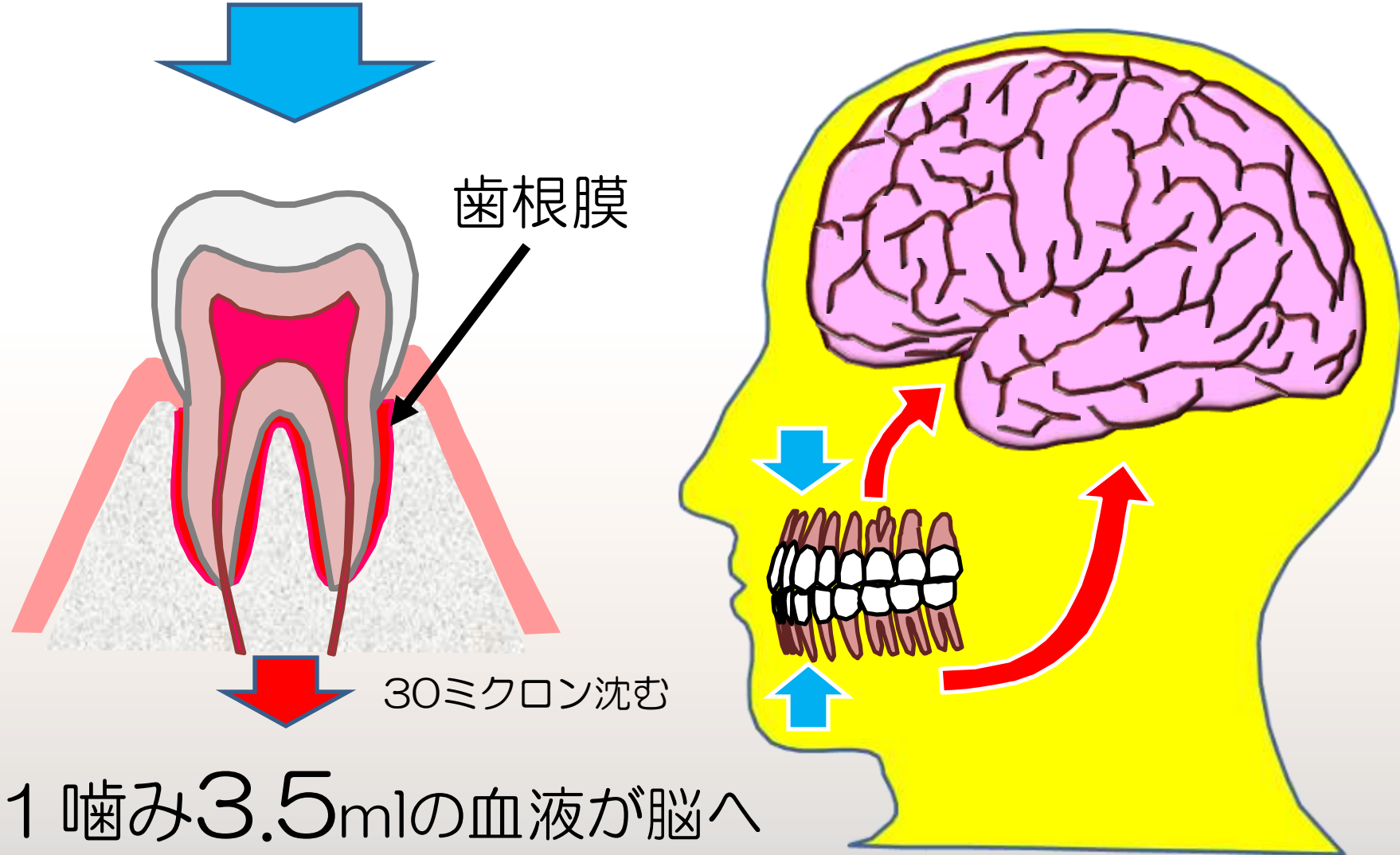
お口の中と認知症

- ① 噛むことと認知症の関係
- ② 歯周病と認知症の関係
- ③ 歯の数と認知症の関係
- ④ 舌と呼吸と認知症の関係

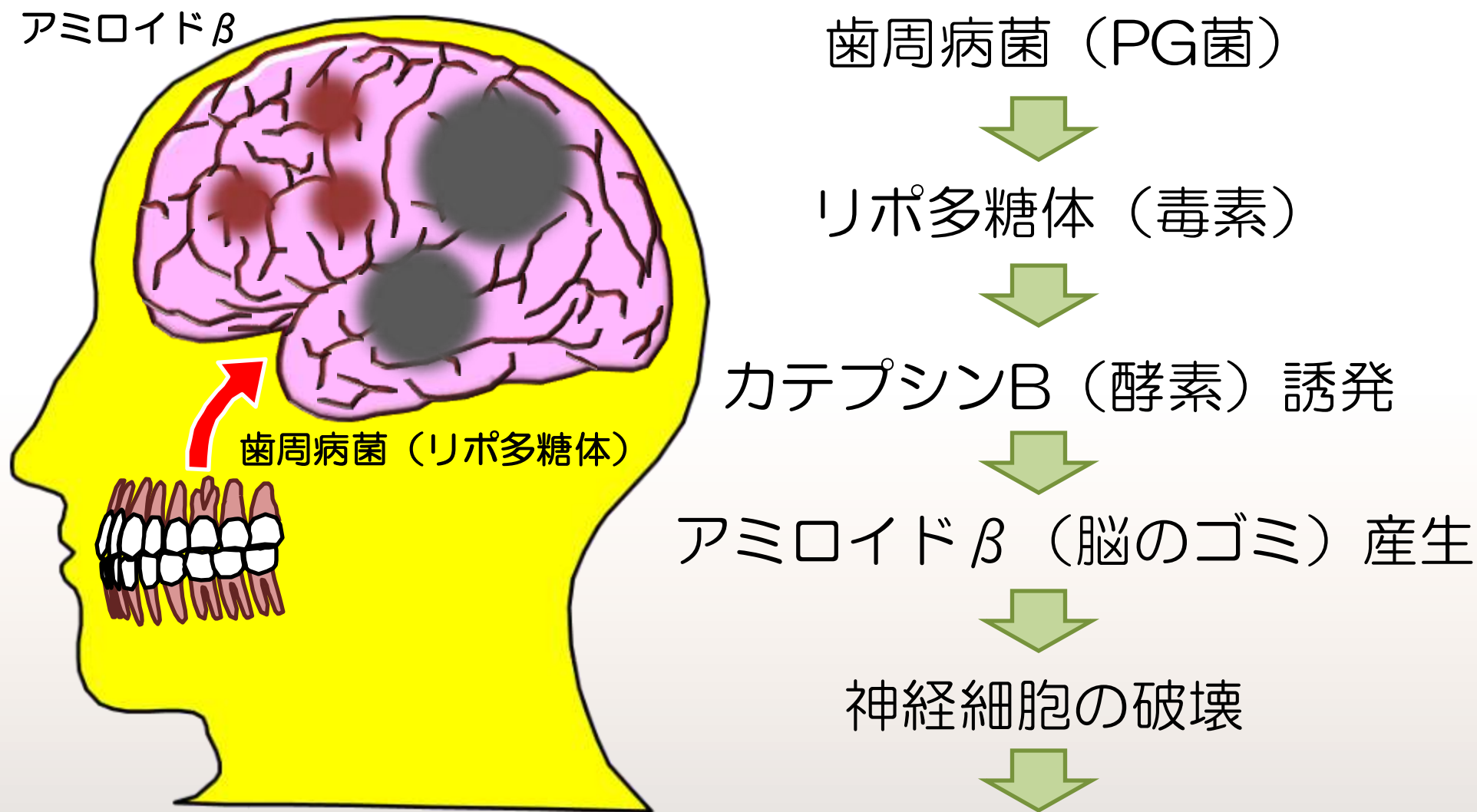
① 噛むことと認知症の関係

噛む

脳のゴミを洗い流してくれる！



② 歯周病とアルツハイマー型認知症の関係



③歯の数と認知症の関係

70歳以上の高齢者の口の中に残っている歯の数（平均）

脳が健康な高齢者

14.9本

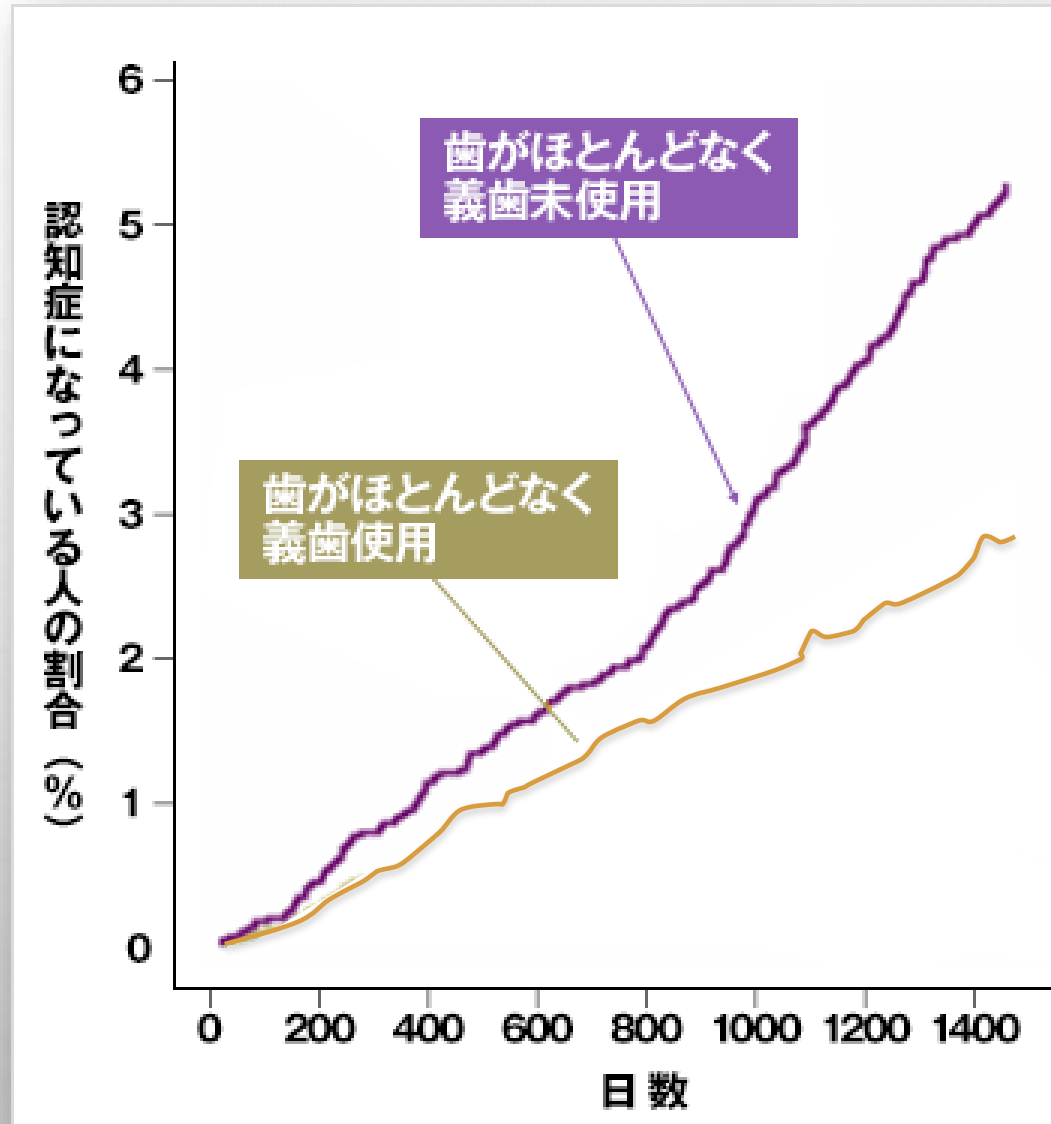


認知症疑いありの高齢者

9.4本



入れ歯使用と認知症発症との関係



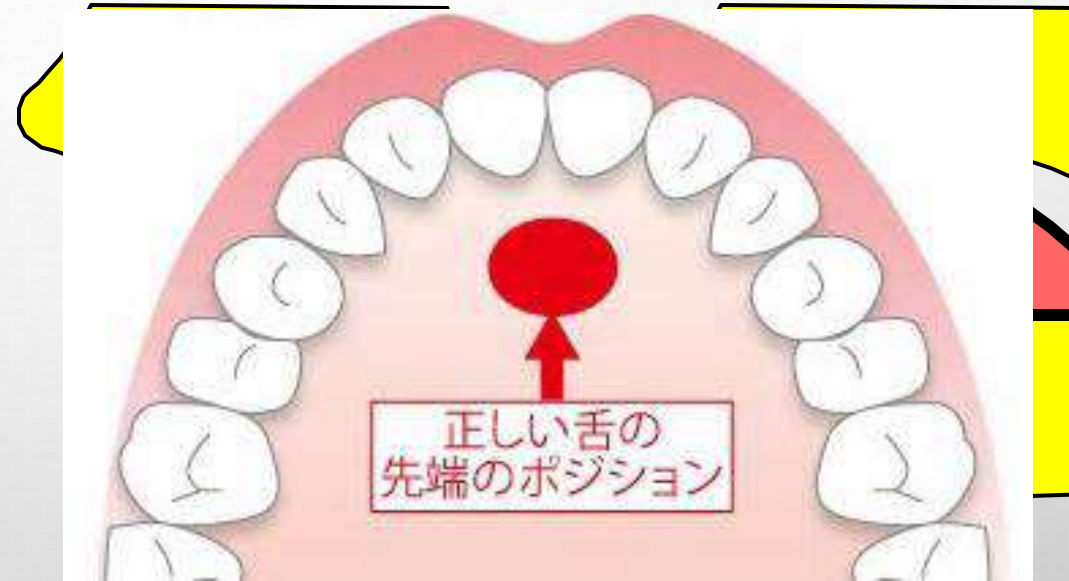
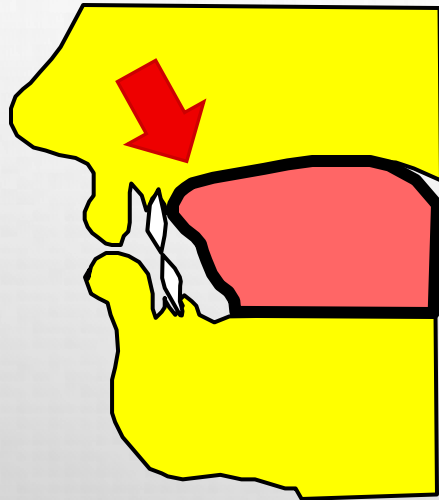
認知症発症
リスクが
約2倍！

65歳以上の
健常日本人4425人

噛む事が認知症の
予防にとっても重要！

④舌と呼吸と認知症の関係

正しい舌のポジションとは？



①

舌先が上の前歯の
付け根あたりにある



②

舌先が前歯の裏側
に当たっている



③

舌が下にある

なぜ舌のポジションが大事？

赤ちゃんの哺乳



舌で乳首を上あごに
押し当てしごいて飲む

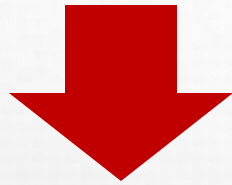


口から栄養を取ること、
鼻で呼吸をすることを覚える

鼻呼吸

口呼吸は脳に負担をかける

前頭葉の慢性的な疲労
冷却されぬ



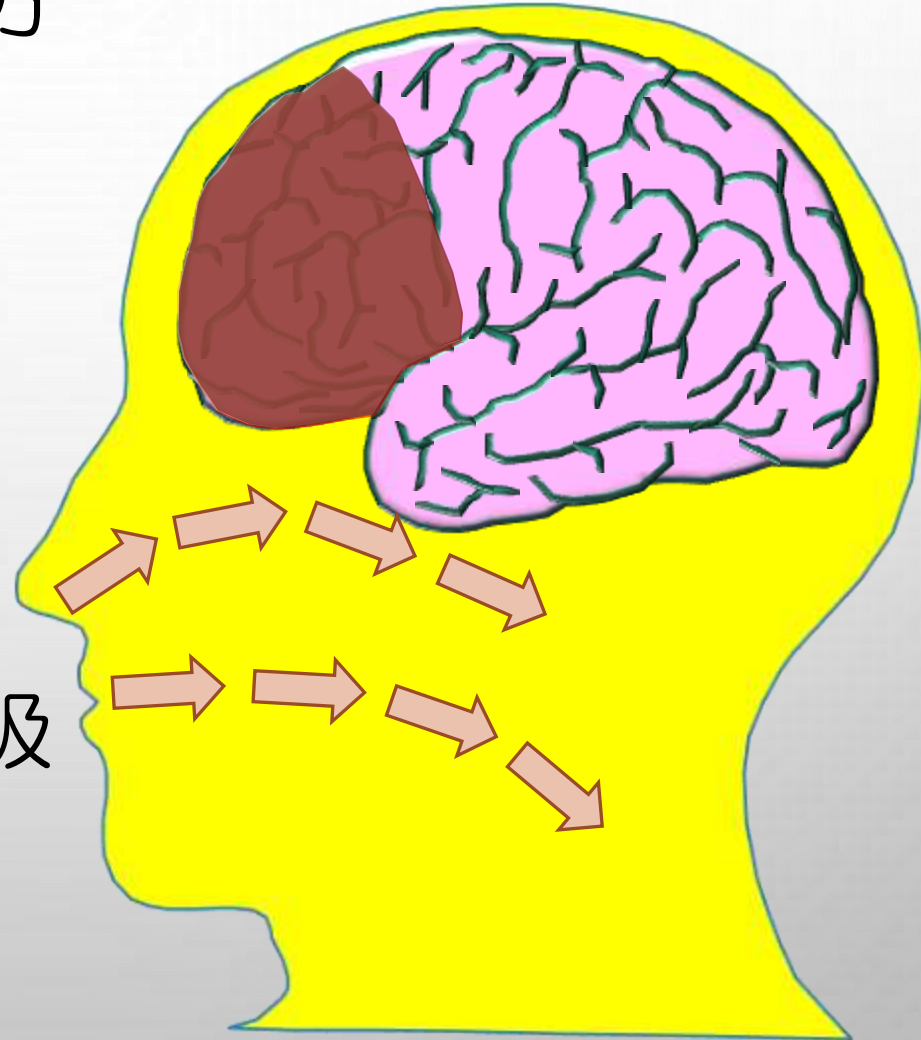
前頭葉の機能低下



鼻呼吸

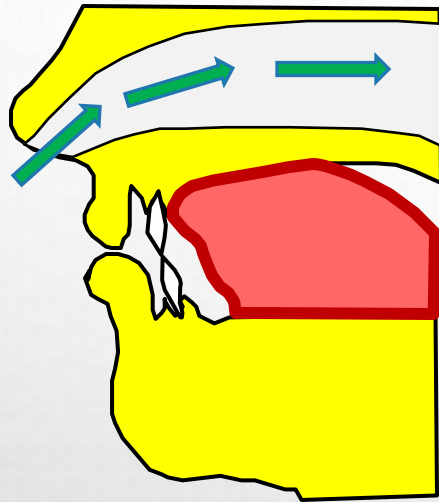
口呼吸

認知症予備軍



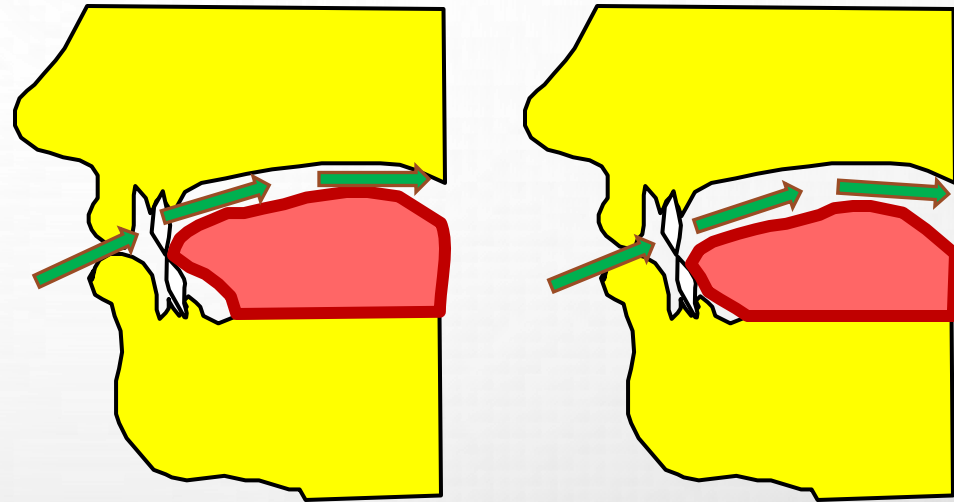
口呼吸は歯周病も悪化させます

正しい舌ポジション



鼻呼吸

正しくない舌ポジション



口呼吸



口の中が乾く

口腔内細菌が大増殖！

- 歯が多く残っている方が認知症になりにくい

→ 残っている歯を大事にしましょう。

歯周病

- 歯がなくても入れ歯で噛むことが大事

→ 噛むことが脳への刺激になる。



噛むことでお口の周りの筋肉を動かして頭の血流を良くする。

認知症の予防

歯周病とは？

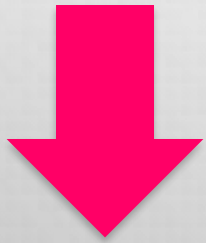
細菌の塊

歯垢（プラーク）

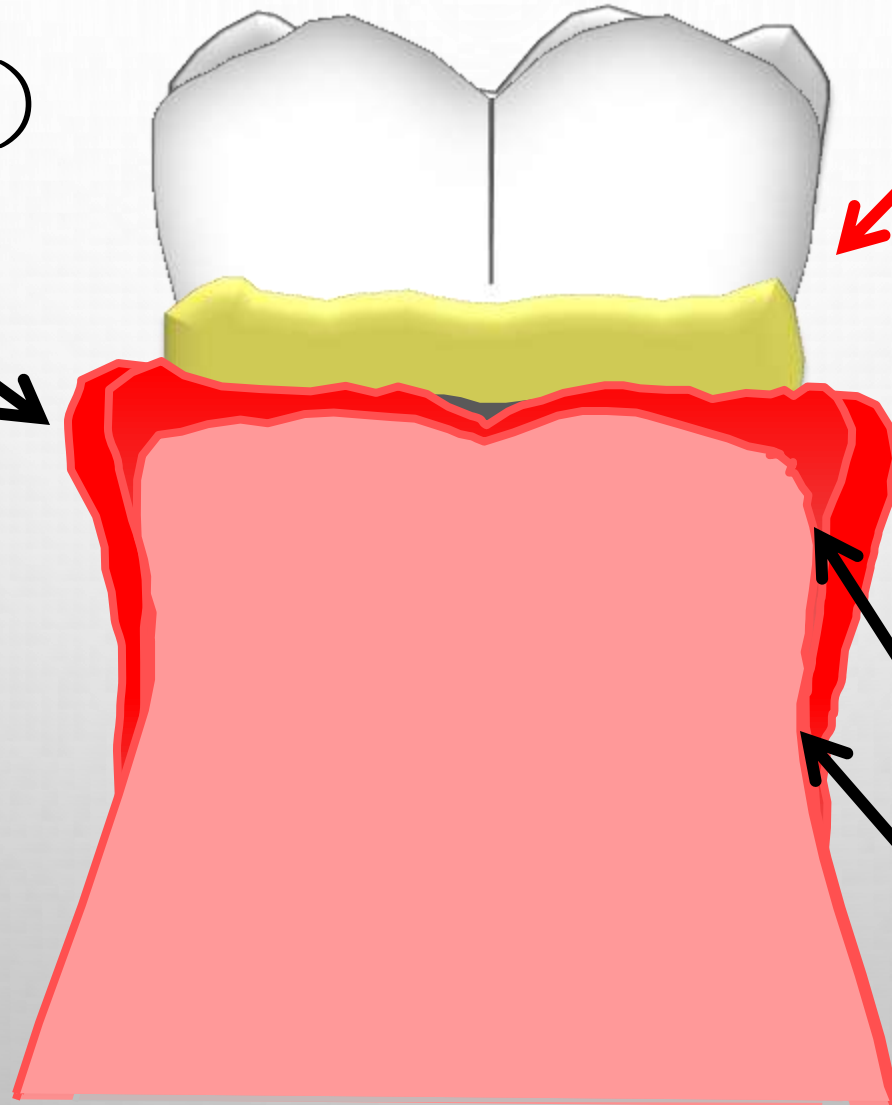
リポ多糖（毒素）
で歯ぐきは炎症

歯周病菌（PG菌）
の増殖

歯肉炎

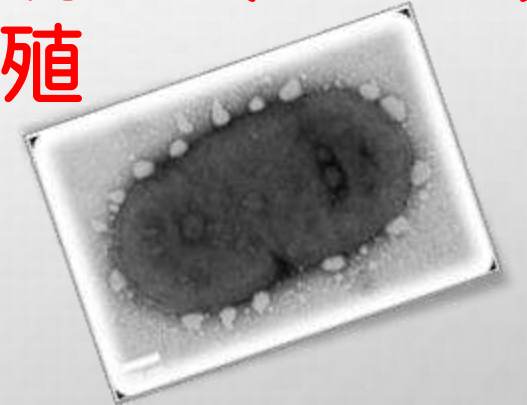


歯周病



歯石の沈着

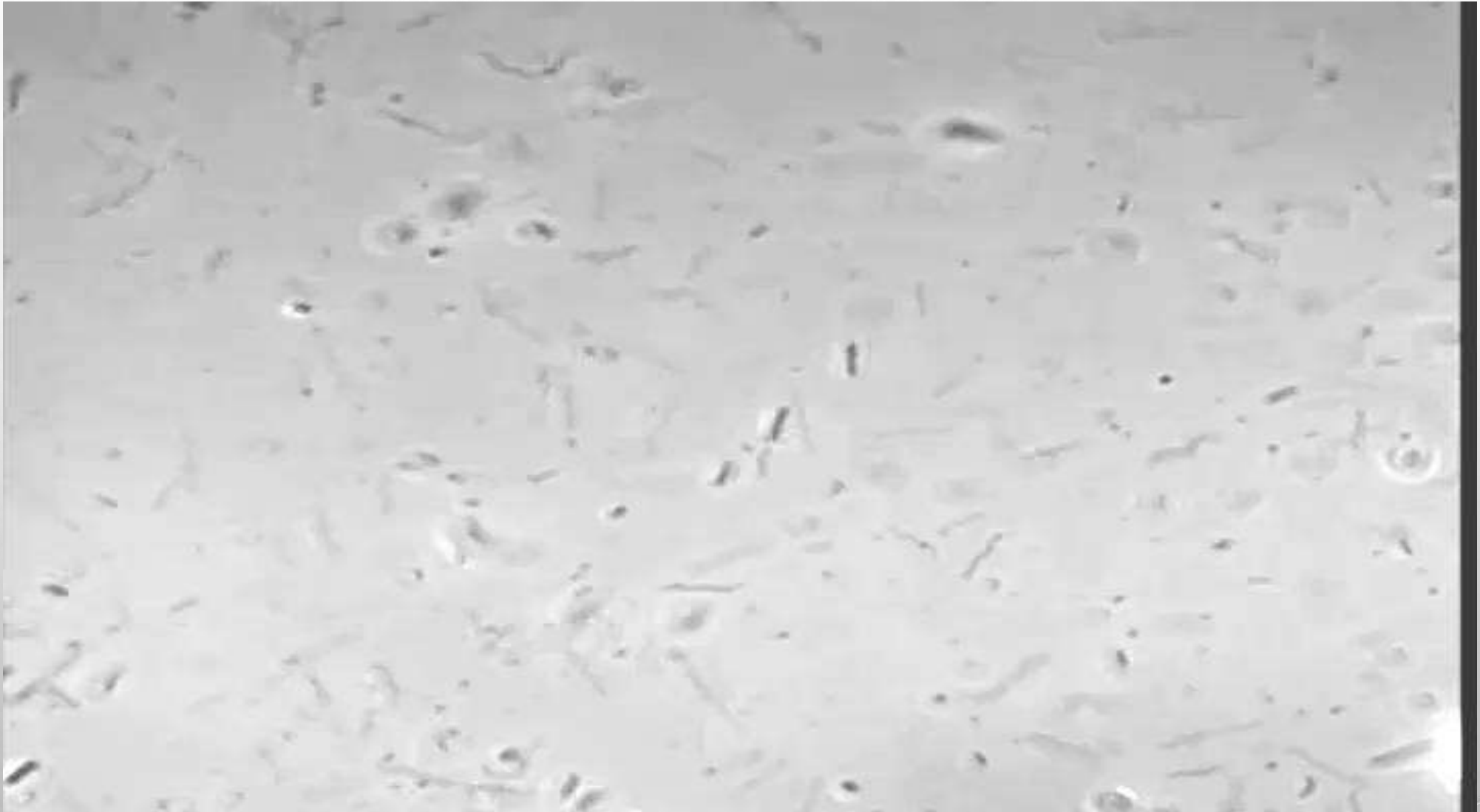
歯槽骨の吸収



歯周病とは？

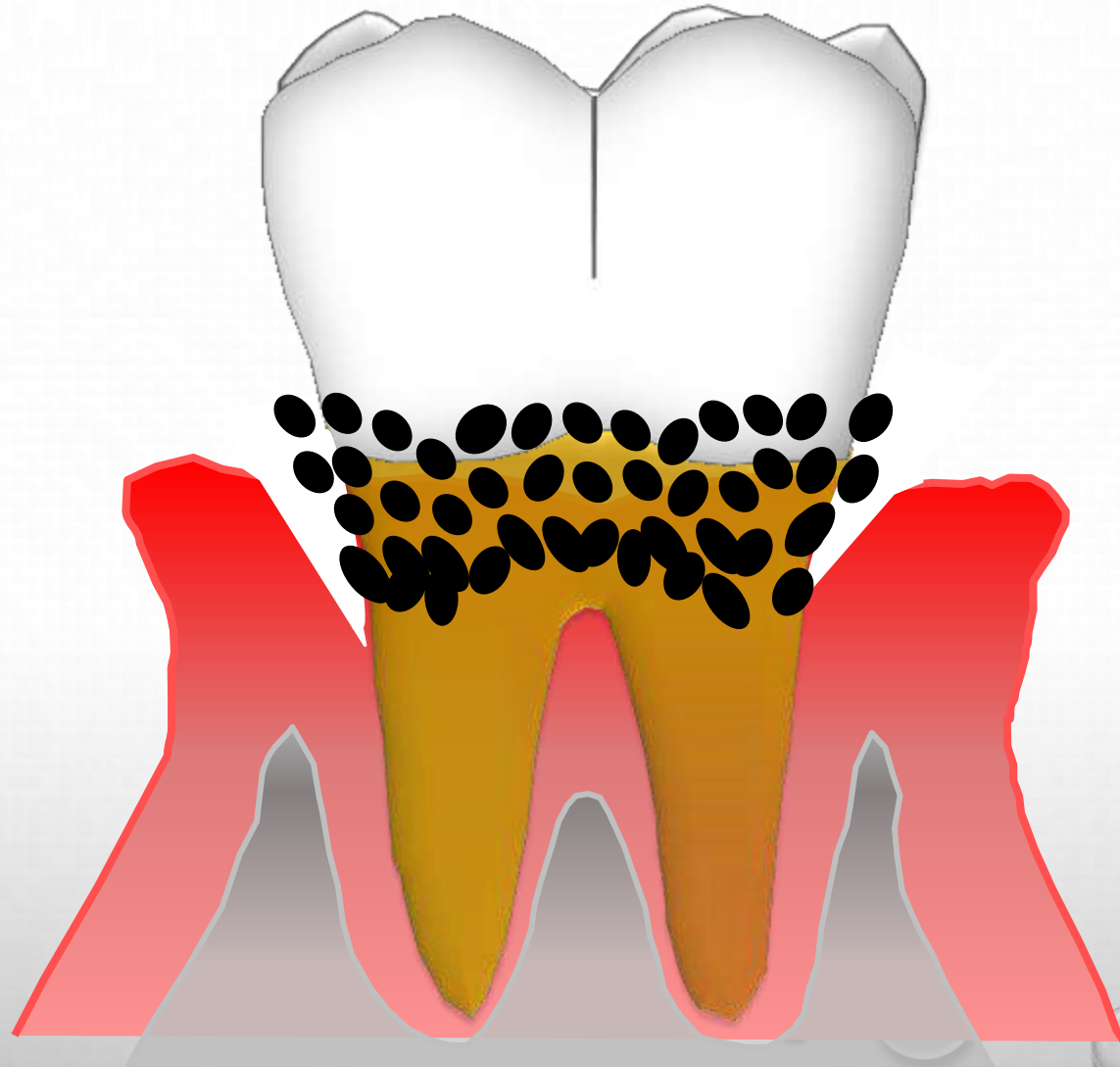


口腔内細菌



プラーク(歯垢)を位相差顕微鏡で拡大した様子(動画)

歯周病の悪化が全身に影響する？



歯周病菌と全身疾患の関係

誤嚥性肺炎

動脈硬化

認知症

新型コロナウイルス感染症

心筋梗塞

糖尿病

インフルエンザ

狭心症

低体重児出産

がん

心内膜炎

早産

脳梗塞

糖尿病の種類

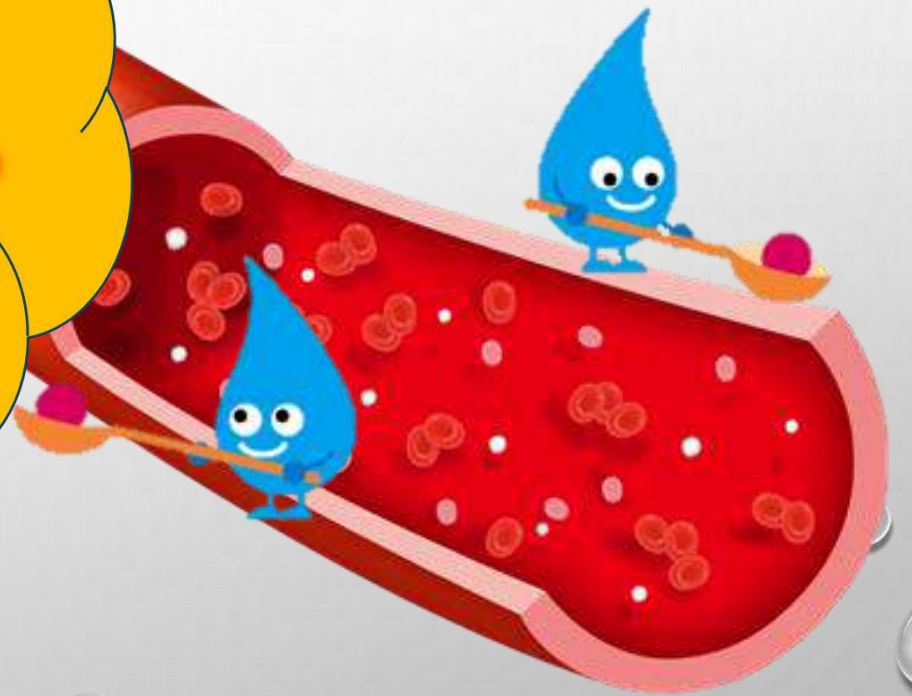
1型糖尿病

2型糖尿病

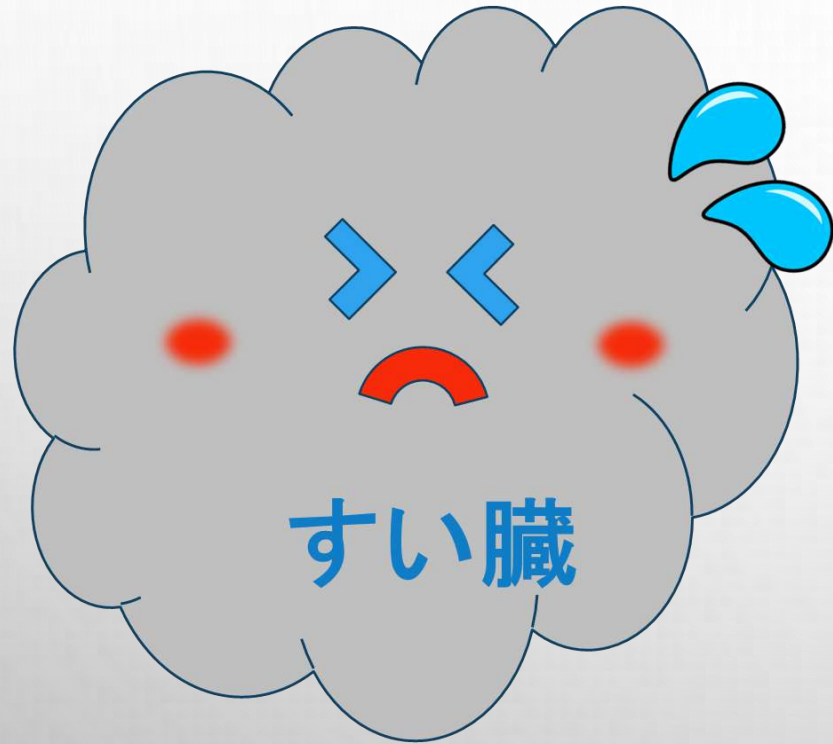
妊娠糖尿病

その他の糖尿病

糖尿病とは？



糖尿病とは？



糖尿病6大合併症

1.神經障害

2.網膜症

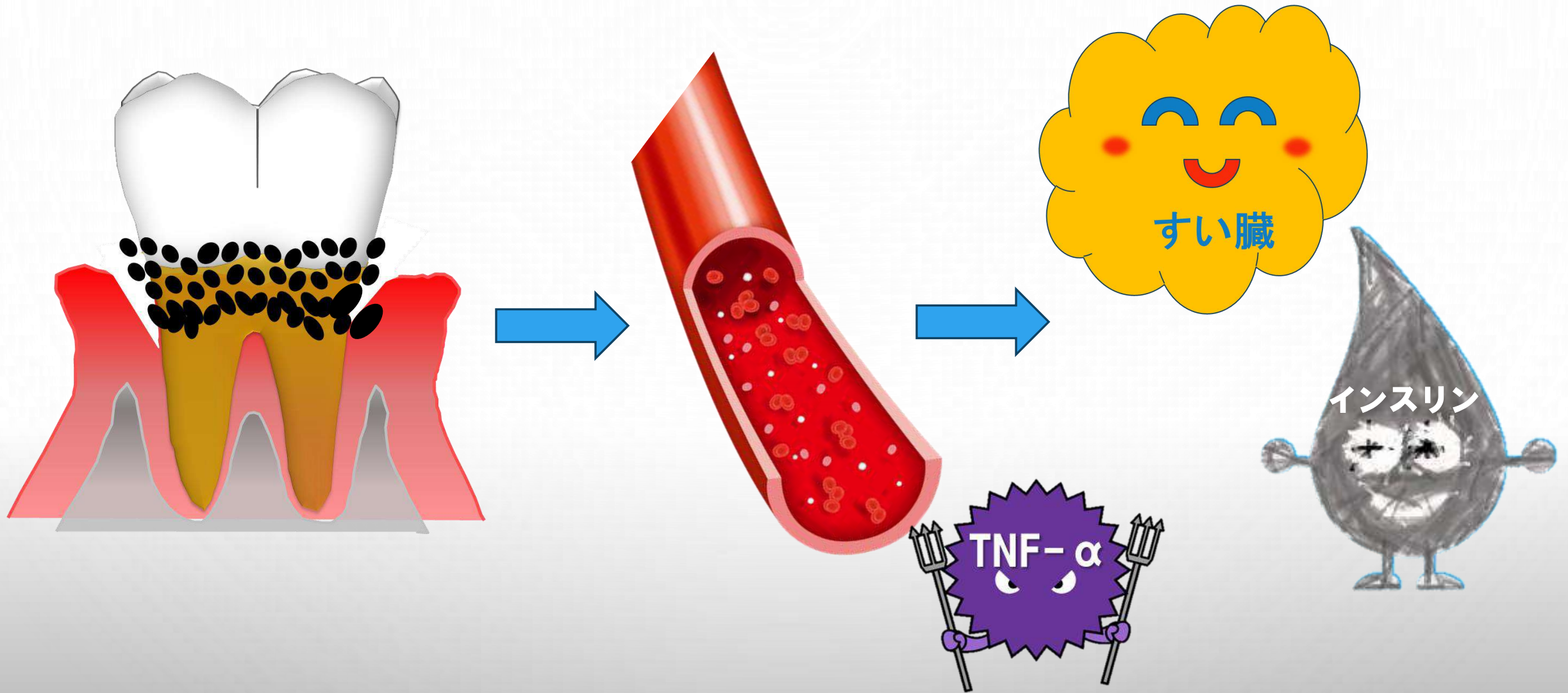
3.腎症

4.細血管障害

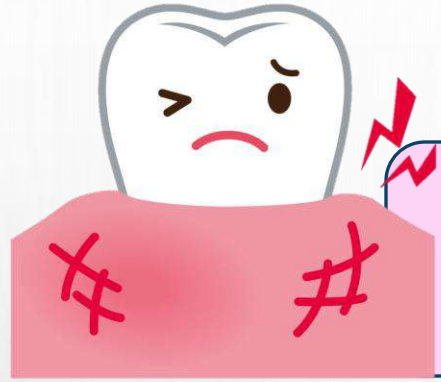
5.大血管障害

6.歯周病

歯周病で糖尿病が悪化する？

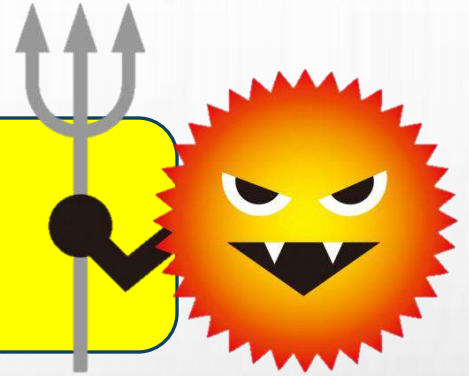


糖尿病で歯周病が悪化する？



歯肉が再生しない

感染しやすい



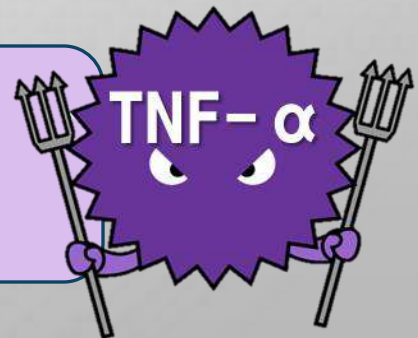
歯を支えている
歯根膜の機能異常

炎症性の組織破壊



治癒能力低下

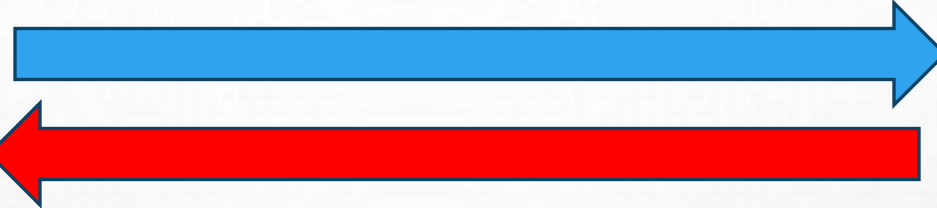
歯周組織の
炎症が進行





糖尿病

歯周炎が発症しやすく重くなりやすい
歯周病の治療をしても治りが遅い



歯周病

血糖値のコントロールを
阻害し糖尿病を悪化させる

インスリン分解酵素が脳内のゴミを
分解できず認知症を引き起こす



認知症

歯周病菌の毒素が脳内のゴミを
産生し認知症を引き起こす

健康を維持するために

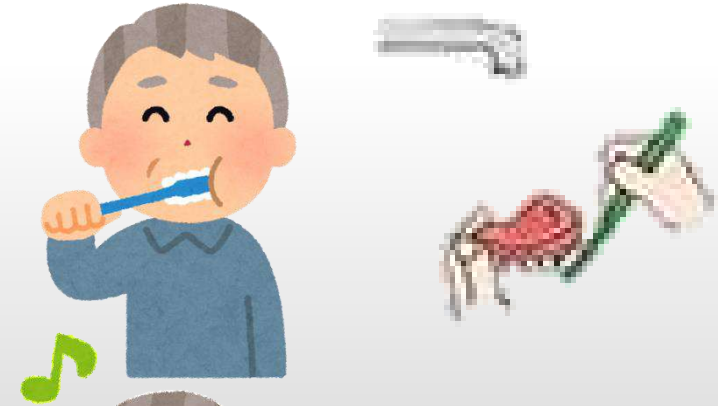
① かかりつけ歯科医を持つ

- むし歯を治療
- 入れ歯を作る
- 歯周病を治療



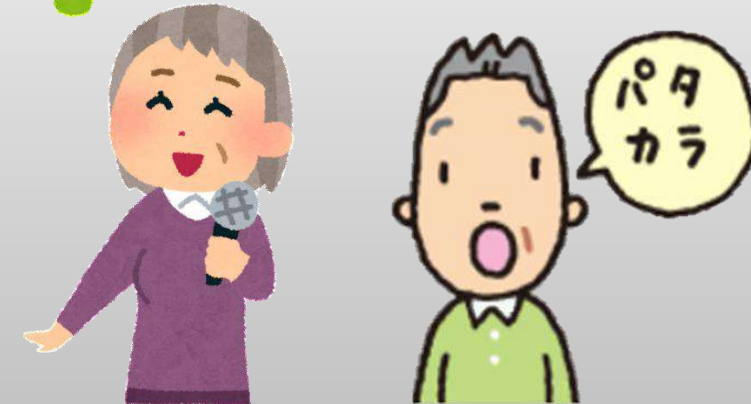
② 家で出来る事をする

- 毎日の歯みがき
- 入れ歯の手入れ
- うがい



③ □や舌を使う

- カラオケ
- 音読



健康を維持するために

① かかりつけ歯科医を持つ

- むし歯を治療
- 入れ歯を作る

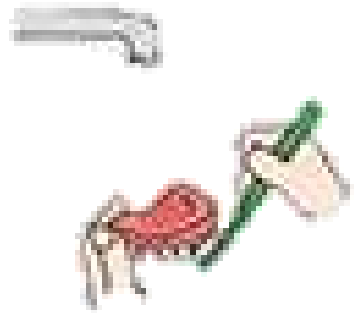
(プロフェッショナルケア)



② 家で出来る事をする

- 毎日の歯みがき

(セルフケア)



③ ロや舌を使う

- カラオケ
- 音読



②毛先が広がらないう程度の力でみがきまじらう。
③あげると歯と歯の間に毛先が入り過ぎる。

悪い例

強ば力ではみがくと歯齦を傷つけたいに毛先が開く。

③毛先歯の面に毛先が当たりにくくなり効果的に
みがけません。

ご自身での口腔ケア



毎日の歯みがき

歯ぐきから上

自分でおこなう
プラークコントロール

(セルフケア)

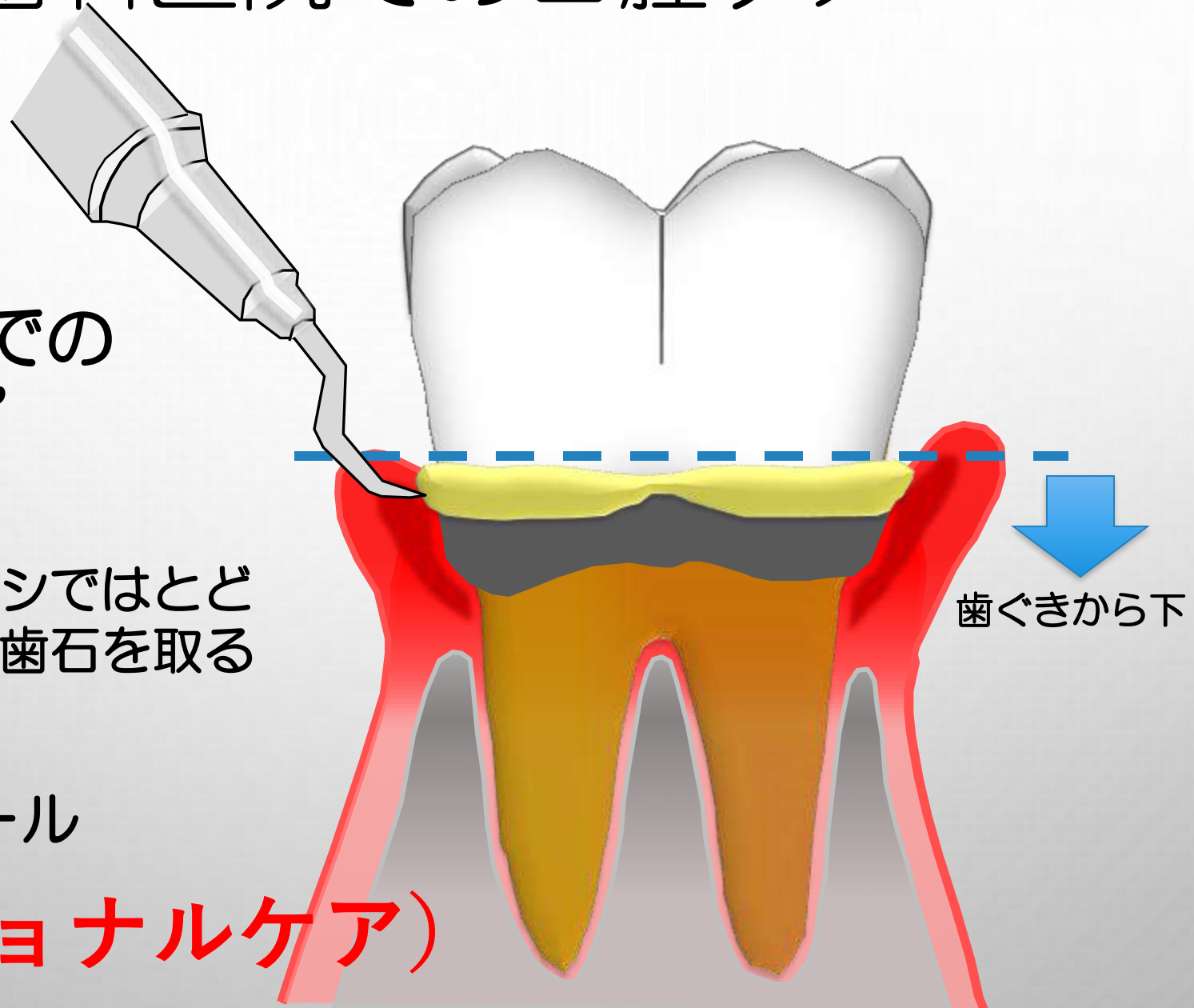
歯科医院での口腔ケア

歯科医院での
“お掃除”

歯ぐきから下の歯ブラシではとどかない歯垢・とれない歯石を取る

歯科医院での
プラークコントロール

(プロフェッショナルケア)



超音波スケーラーによる歯石除去



歯間ブラシ&糸ようじでよりキレイに！



歯間部よりもやや小さい
サイズを選ぶ



次は隣の歯と歯の間の通り道を感し歯通孔るところは
添物で通ひてみがいて下さい。

悪い例 フラシは歯と歯の間に垂直に入れましょう。注意点
として「無理に押し付けすぎると歯ぐきを傷つけて
しまうので注意してください。」

頬、上あご、唇の内側の粘膜も清潔に

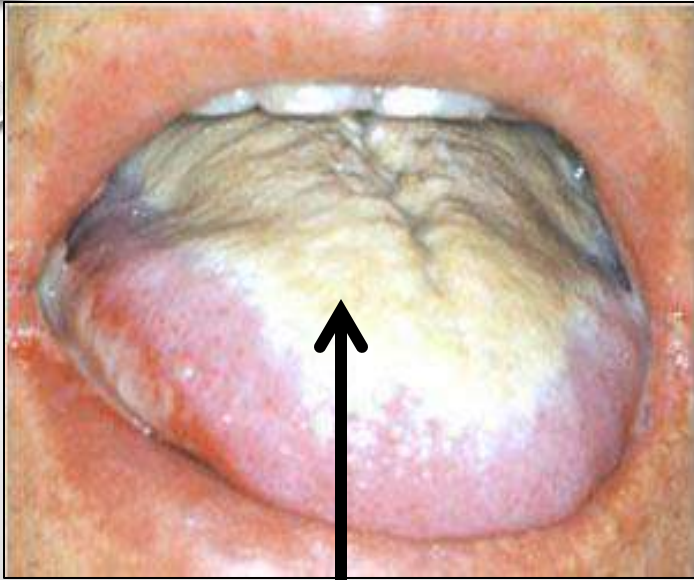


口腔内用
ウェットティッシュ

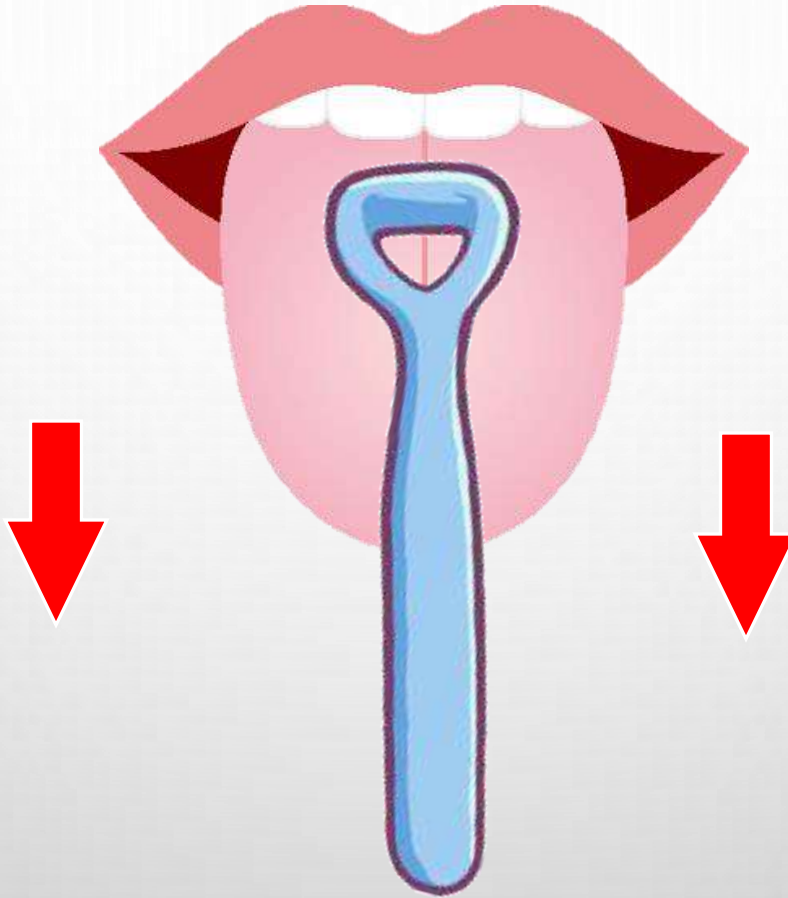
粘膜用ブラシ

スポンジブラシ

舌もキレイに磨きましょう

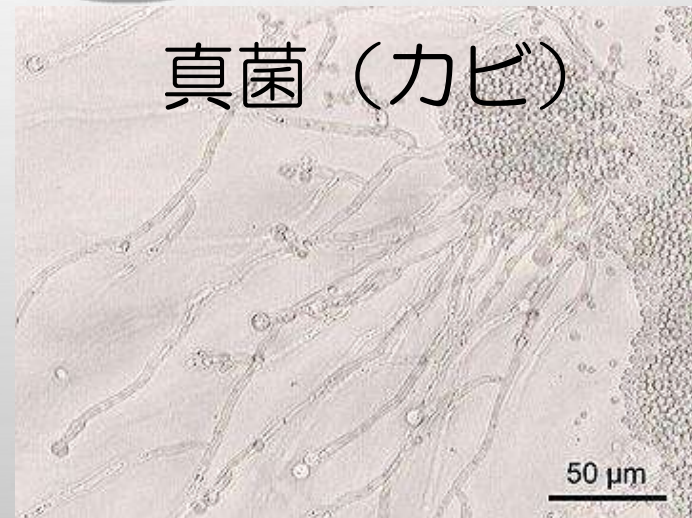
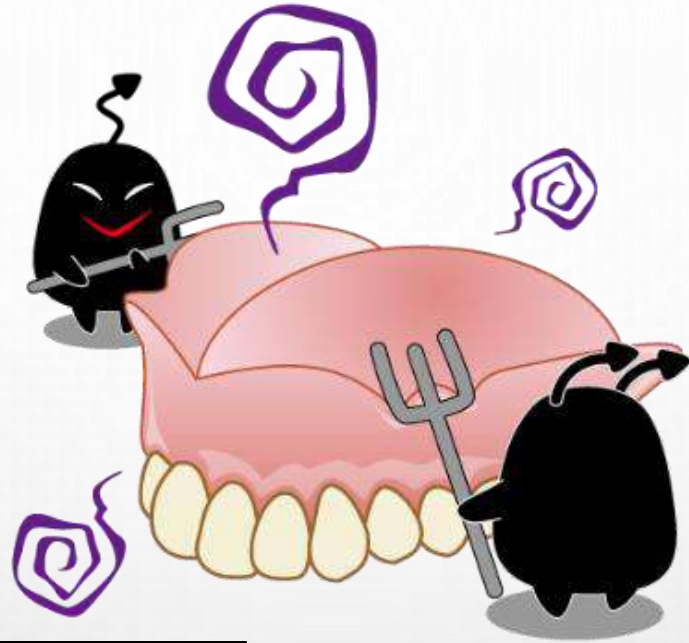


舌苔



舌ブラシ

入れ歯も細菌が繁殖します！

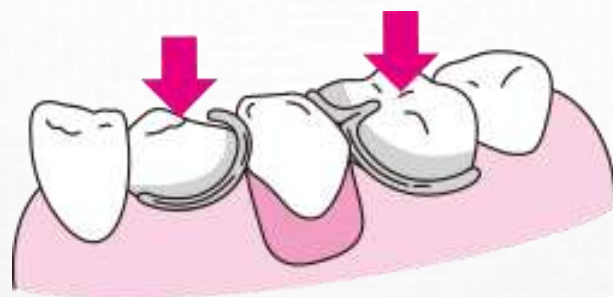
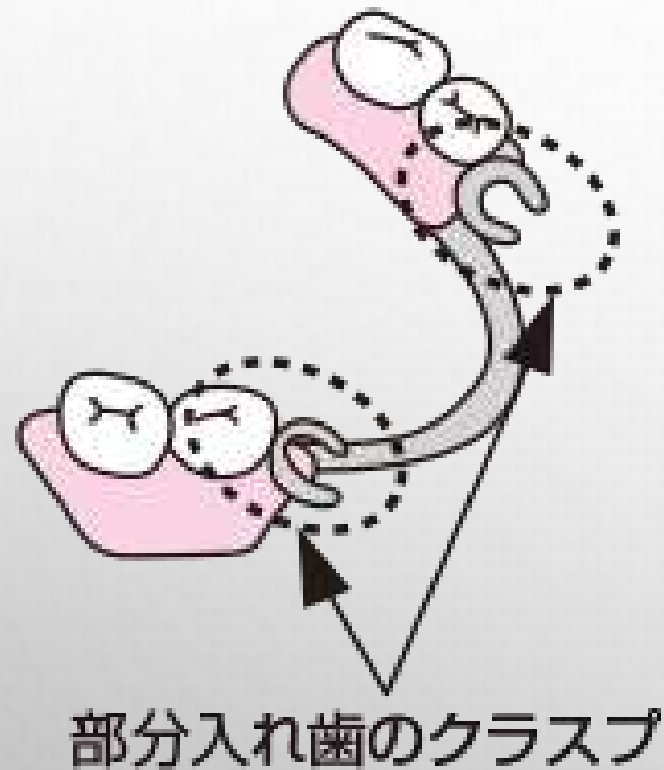


真菌（カビ）

50 μm

カンジダ・アルビカンズ

入れ歯の清掃方法



レカネマブ 症状の進行抑制が期待



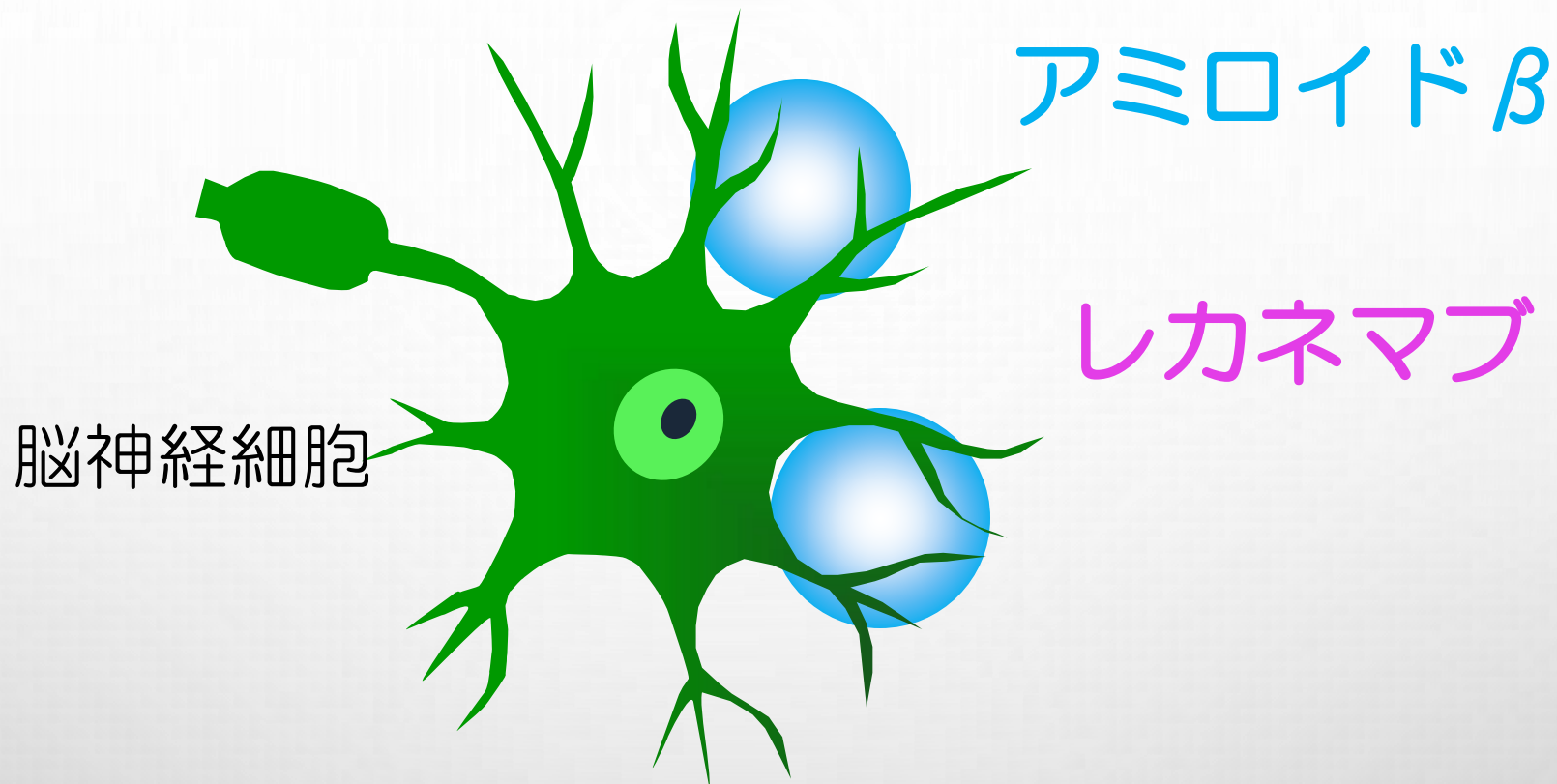
2023年8月21日 専門家部会で承認

- 生活に支障が出始めた早期認知症の人
- 有害タンパク質の蓄積が画像診断で確認できた人

2週間に1度点滴で投与

年間380万円

レカネマブの仕組み



レカネマブがアミロイドβの塊にくっつく

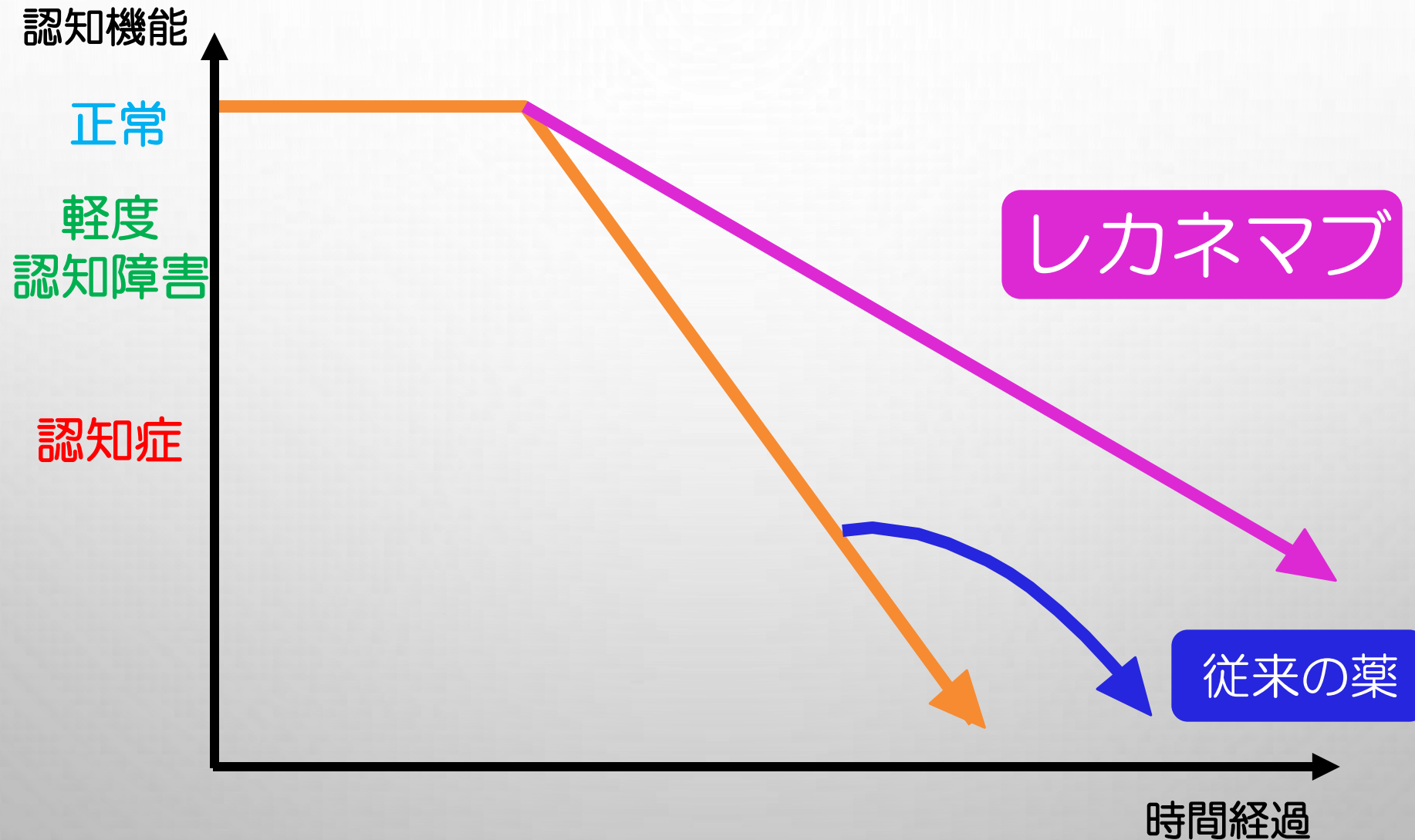


免疫細胞によって脳内から除去される



「認知機能低下を防ぐ」と期待

アルツハイマー病の治療薬 効果のイメージ



シカネマブの副作用

臨床
試験

原因物質を外に出すときに

微小出血など	17.3%
--------	-------

脳 浮 腫	12.6%
-------	-------

治験後に3人の患者が死亡

認知症進行予防のためのセルフ口腔ケア

① 噛んで食べることが大事

- ・ 歯がなくても入れ歯で噛んで食べることが大事

② 口の中の歯周病菌を減らす

- ・ セルフケア
- ・ プロフェッショナルケア

③ 鼻呼吸を意識する

- ・ 脳を冷却して休ませる
- ・ お口の中の乾燥を防いで、細菌の増殖を防ぐ

老人クラブ

趣味

ボランティア

スポーツ

町内会



- 認知症予防には社会参加と適度な運動が重要
- 地域組織に参加していないものは認知症発症が2倍
- 参加組織が多いほど要介護認定のリスクが少ない

健□から

健康★

そして健幸へ

函館歯科医師会は皆様の健□を守ります