

～認知症予防に 歯のお手入れを～



愛知県の65才以上の健常者4425名を4年間追跡調査した研究があります。この調査研究から、歯がほとんどなく、かつ入れ歯を使用していない人は、20本以上自分の歯が残っている人に比べて、約2倍、認知症になりやすいことがわかりました。また、自分の歯が少ない人ほど、転倒や要介護状態になる危険性もふえることがわかりました。しかし、入れ歯をしっかりと使用している人では、歯の残っている人と比べて認知症の発症はあまり変わりありませんでした。

このことから、できるだけ自分の歯を残すこと、もしくは歯がなくなってもちゃんと調整してしっかり噛める入れ歯を使用することは、認知症発症の予防になるといえます。口の中を診察しようとする上での入れ歯が落ちたり、下の入れ歯がずれてしまう人がいます。時と共に歯ぐきの形は変わりますので、入れ歯がこのようにはずれやすくなってしまいます。ときどき調整が必要です。入れ歯が合わなくて噛むと痛い、噛みにくいからもう入れない、ではなく、歯医者に調整に行く時期が来た、ととらえてください。よく噛んで食感も味も楽しみましょう。



所長 宮下 明

ちなみに歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。またタバコを吸っていると歯周病になりやすいこともわかっています。予防はどちらも歯垢の除去です。正しい歯磨きのしかたを身につけましょう。年に2～3回、歯科でプロのクリーニングを受ければ理想的です。

あの削る音が苦手ですね、というかたに。今はレーザーを使ったり、特殊な塗り薬を使ってむし歯のところだけを溶かしてしまう、という方法もあります。麻酔の注射針もとても細くなり、痛みがほとんどないことから、楽に治療を受けることができるようになっています。