

お口の健康と病気

～ 認知症編 ～

◇ お口の健康と認知症

近年、様々な研究からお口の健康と認知症が深く関係していることが分かってきました。認知症の一種であるアルツハイマー型認知症において、慢性の歯周炎がある人はない人と比べ 1.7 倍も発症リスクが高くなったという報告があります。また、自分の歯がほとんどなく入れ歯も使っていない人は、歯が 20 本以上残っている人と比べて 1.9 倍発症リスクが高いと言われています。

では、どのようにしてお口の健康と認知症が関わっているのでしょうか？今回は直接的な原因となる歯周病と咀嚼がどのように関係しているのかをご紹介します。



歯周病との関係

歯周病の原因となる歯周病菌から出る毒素や歯周病による炎症から出る物質は、血液を介して脳へ行き、神経の炎症を起こします。脳内で炎症が起こると認知症の原因とも言われているアミロイドβやタウといった異常なたんぱく質を分泌します。お口の中で歯周病菌による炎症が続くほど、アミロイドβやタウが分泌され、溜まっていきます。アミロイドβやタウが溜まることは認知症を発症・進行させることに繋がります。



咀嚼との関係

むし歯や歯周病などが原因で歯が無くなったり、痛みなどで食べ物を噛むことができなくなると咀嚼量が減り、脳の血流量が減少します。脳の血流量が減少することで、脳の中で記憶や空間認知能力を司る器官である海馬の神経に障害が起こり、認知症を進行させます。



◇ 認知症にならないためにお口の健康を維持しよう！

認知症になってしまうと、自分で歯みがきや義歯の取り扱いが難しくなり、お口の状態は悪化しやすくなります。そのため、認知症の方は元気な方と比べるとむし歯や歯周病になる人が多いと言われており、そうなるとさらに認知症を進行させてしまうという悪循環に陥ってしまいます。認知症にならないためにお口の健康を維持しましょう。

参考：国立長寿医療研究センター HP 健康長寿ラボ 「歯周病と認知症の関連について【前後編】」
日本歯科医師会 HP 歯と口のことなら何でもわかるテーマパーク 8020 「8020 現在歯数と健康寿命」
シンポジウム 「健康長寿に必要なこと - 知って欲しい！お口の重要性 -」

後期高齢者歯科口腔健診 実施中!!

| | |
|--------|--|
| 対象者 | 昭和 15 年 4 月 2 日 ~ 昭和 25 年 4 月 1 日生まれの方 (今年度 76 歳 ~ 85 歳になる方) ※ただし、6 か月以上の長期入院をされている方や施設に入所中の方は対象となりません。 対象の方には 5 月中旬 ~ 下旬ごろに紫色の封筒で受診券を送付しています。 |
| 自己負担 | 年 1 回に限り 無料 ※健診の結果治療が必要となった場合、その治療には自己負担が発生します。 |
| 健診期間 | 令和 7 年 6 月 ~ 12 月末まで |
| 健診の受け方 | ① 歯科医院へ必ず予約の電話をしましょう。 ② 歯科医院へ保険の確認ができるもの (マイナ保険証や資格確認書など) と 5 月中旬頃に送付した封筒に同封の 受診券 を持参しましょう。 |

実施主体：島根県後期高齢者医療広域連合

■お問い合わせ先■ 西ノ島町役場 健康福祉課 ☎08514 - 6 - 0104

地域おこし協力隊 活動日誌

現在西ノ島町では、8名の地域おこし協力隊（任用・事業所委託）が活動しています。協力隊が日々どのような活動をしているのか、毎月1人ずつ紹介していきます！



地域おこし協力隊
Instagram

五十嵐 有希
教育委員会 教育課



みなさんこんにちは！私は現在、中央公民館で働いており、主に文化芸術分野のイベント企画を担当しています。今は10月の文化展に向けて動いています。新たな試みとして、文化展に出展できる場「みんなのアトリエ」を企画開催しています。気軽にものづくりができる場なので、ぜひ遊びに来てください！他にも、皆さんに「面白そう！」「行ってみたい！」と思っただけのような楽しいイベントを開催できたらと考えています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします！



▲ みんなのアトリエ開催してます



▲ 普段のお仕事の様子



▲ なつのよいちでパンの代理販売をしました

10月は、臓器移植普及推進月間
骨髄バンク推進月間

10月10日は、目の愛護デー



マインナーセンター
おしじま

移植医療は、医療従事者と患者さんだけではなく、第三者の方からの善意によるご提供、そして社会の理解と支援により成り立っています。

～意思表示があたりまえになる社会に～

『提供したい』『提供したくない』どちらも一人ひとりの平等で大切な意思です。

ご自身の大切な意思が活かされるように意思表示しましょう。

臓器提供の意思表示は、マイナンバーカード・運転免許証・インターネットによる意思登録・臓器提供意思表示カードで意思表示をすることができます。

～もしもの時、決めるのはご家族～

もしもの時、自分はどうしたいのか、どうしてほしいのか…。

ご自身の意思をもとにご家族が納得のいく結論が出せるように、折りにふれて家族で意思（想いや願い）について話し合う機会をもちましょう。



《お問い合わせ》

出雲市塩冶町 223-7

ヘルスサイエンスセンター島根 しまねまごころバンク

☎ 0853-22-2556