「脳の老化を止めたければ歯を守りなさい」の著者である認知症専門医　長谷川嘉哉先生は次のように言われています。

口腔ケアと認知症には大きな関係がある。噛めば噛むほど、血液が増加して脳が活性化して若返る。だから認知症の改善が期待できるのです。歯の根元から伸びている神経血管は脳につながっています。１回噛むことによって脳の血流３，５cc増えることが解っています。これはすごいことです。歯がなければ噛めないわけです。歯がなくなっていくと認知症になりやすくなります。歯の下に神経血管があります。噛むことで血管が圧迫されポンプのように血液が脳に送り込まれるのです。１回の食事で約１，５～３Lの血液が脳に送り込まれるといわれています。歯を失うと１回の食事でこれだけの血液が脳に送り込まれなくなり、認知症のリスク高くなるのです。口の中きをれいにすることで、もう１つ効果があります。

歯周病菌が脳に悪影響及ぼします。歯周病が原因で歯が失われること多いです。口の中の環境整えることは歯周病菌を減らす効果もあり、歯を維持する両面があります。認知症の原因物質アミロイドβが脳にたまることで脳を委縮させ認知機能を低下させると言われています。歯周病菌によりアミロイドβが増幅されるというデータがあります。歯周病菌が歯肉の血管内に入りこみ、そこから全身をめぐりアミロイドβをつくり脳にわるさをすると言われています。口腔ケアすることで認知症予防となります。口腔ケアは大切です。歯を失くしても義歯をいれ食事することで咀嚼筋の血流が増加し脳にいく血液が増えるので認知症予防になります。

和歌山市築港１－１６－３　　マルヤマ歯科

℡　０７３－４３３－０６４８　　fax　０７３－４８８－４６４６