健康コラム Vol.4

記事提供：一般社団法人 山形県歯科医師会

歯周病と認知症～お口の健康から始める健康づくり～

歯周病は、歯ぐきの腫れや出血から始まり、進行すると歯を支える骨が失われ、歯を失う原因となる病気です。近年では、歯周病と認知症の関連についても研究が進んでいます。

歯周病による慢性的な炎症や歯周病菌が、全身や脳に影響を及ぼす可能性が指摘されています。また、歯を失って噛む力が低下すると、食事や会話だけでなく、咀嚼による脳への刺激にも影響することがあります。

ただし、「歯周病があると認知症になる」と決まっているわけではありません。認知症には加齢や生活習慣など、さまざまな要因が関係しています。

大切なのは、毎日の歯磨きに加え、歯間ブラシやフロスを活用し、定期的に歯科検診を受けることです。お口の健康を守ることは、いつまでも食事を楽しみ、健やかな毎日を送るための大切な習慣です。

山形県歯科医師会　地域保健常任委員　髙橋典子



一般社団法人 山形県歯科医師会