

対談

お口の健康と認知症② お口の機能と認知症



日本歯科大学新潟生命歯学部

教授 田中 彰氏

田中 歯磨きが認知機能に及ぼす影響についても、歯磨きを行うことにより脳が活性化するという研究結果があります。この研究結果では、歯みがきにより爽快感が得られたという方ほど、脳の活性化が著明だったようですので、しっかり磨いてさっぱりすることが、より効果的なのかもしれません。

毛呂 前回は、認知症が増加傾向にある中で、歯科も国の施策の一環として認知症対策に積極的に取り組む必要性や、認知症の発症によりお口の衛生状態と機能が悪化して、誤嚥性肺炎の原因になる可能性についてお話を伺いました。本日は、さらにお口の機能と認知症の関連についてお聞きしたいと思います。早速ですが、お口の機能と認知症には、どのような関連性があるのでしょうか。

田中 近年、お口の不衛生や歯周病をはじめとするお口の病気が、様々な全身の病気と関わりを持つことや、お口の健康や機能の維持が、全身の健康に良い影響をもたらすことが解明されて、お口のケアで「お口を清潔に保ち」、歯や入れ歯の状態を整えて「よく噛んで美味しく食べる」ことを心がけることが健康の第一歩とされています。認知症においても、歯の喪失が、代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症に関する危険因子の一つとして考えられており、アルツハイマー型認知症患者さんでは、歯が少ないほど発症リスクが高く、入れ歯の使用率も低いという研究結果が報告されています。また、残っている歯の本数と脳の容積との関係をMRIで比べた研究結果では、歯の数が少ない人ほど、脳の「海馬」という部分と「前頭葉」の一部



鶴岡地区歯科医師会

会長 毛呂 光一

の容積が減っていることがわかっています。毛呂 脳の海馬や前頭葉は、認知症とどのような関連があるのですか。

田中 アルツハイマー型認知症で、最初に障害が発現するのが、脳の海馬であると言われていています。海馬は記憶の司令塔と言われ、記憶に関わる重要な働きを担っています。一般的に、この海馬に萎縮が見つかると、アルツハイマー型認知症と診断されます。一方、アルツハイマー型認知症で、比較的機能が保たれるといわれているのが前頭葉にある「前頭前野」です。前頭前野は、考える、コミュニケーションをとる、感情や行動のコントロールなど、知的で論理的な機能をつかさどっています。そして、よく噛むことにより、この前頭前野と海馬が活性化することがわかっています。つまり、歯を大切に、しっかり噛むことが、脳に刺激を与え、認知症予防に貢献する可能性があるのです。

毛呂 歯を大切に、よく噛むことが脳の働きに繋がっているんですね。

田中 その通りです。元々、我々の脳、特に大脳皮質という部分は、我々の体のあらゆる箇所の感覚や運動をコントロールするように細分化されているのですが、その部位別の面積比率をみると、お口と手が占める比率が極めて高く、鋭敏な感覚を持っており、脳に与える影響が大きいことがわかっています。手を握ってもらうと安心感を覚えたり、ガムを噛むと頭がスッキリするなどの現象などは、どなたも経験があるかと思いますが。

毛呂 そうなると、お口の清掃を、しっかり行うことも意味がありそうですね。

田中 歯みがきや舌の掃除をしっかりすることで、かなりの刺激が加わるようになりますね。

毛呂 現在、歯科ではお口の機能低下に対して、「口腔機能低下症」という新しい概念が登場しています。美味しく食べるために必要なものを噛む機能や舌を巧みに動かす機能、唾液の量などを測定して、これらの機能の低下が認められる方には、必要なりハビリテーションを提供して、機能の改善を試みます。また、鶴岡地区歯科医師会では、地域で開催されている元気もりもり地域出前型講座において、地域の歯科医院に勤務している歯科衛生士が出席して、お口のケアやお口の機能向上のための指導をしています。多くの参加者から、お口の機能の重要性や介護予防につながるということが、よくわかったと好評をいただいております。

田中 認知症の早期診断やお口の健康維持や機能の向上のために、かかりつけ歯科医院への定期受診をお勧めします。そして、先生方が地域に出向いて多くの市民に啓発していくことも非常に重要だと思います。

毛呂 先生には、当会が主催して7月27日に開催される市民公開講座において、「認知症と口腔ケアーお口の健康と認知症」という講演をいただくことになっております。本日のお話をお聞きすると、実に興味深く楽しみな講演になりそうです。

田中 ありがとうございます。認知症とお口の健康との関連性、必要なお口のケアについてわかりやすくお話ししたいと考えております。多くの市民の皆様にご来場頂きますと幸いです。

毛呂 本日はありがとうございました。

令和元年 鶴岡地区歯科医師会 市民公開講座

認知症と口腔ケア
「お口の健康と認知症」

講師 日本歯科大学新潟生命歯学部 口腔外科学講座 教授 田中 彰 先生

日時 令和元年7月27日(土)
午後2時～4時
(受付 午後1時30分)

会場 出羽庄内国際村
(鶴岡市伊勢原町8-132)

参加された方には、歯ブラシ、歯磨剤のプレゼントがあります。

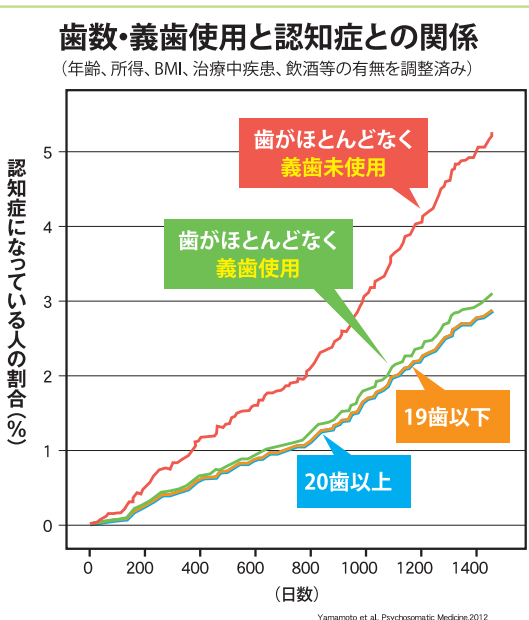
Question Answer お口の健康そこが知りたい 60

協力・鶴岡地区歯科医師会

認知症とお口の健康との関わりについて

歯や口の機能と認知症について、直接的な因果関係は証明されていませんが、深い関連があることが分かってきます。厚生労働省が愛知県知多半島の65歳以上の住民を3～4年間追跡した研究で、歯を失ってから入れ歯を使用していない場合、歯が20本以上残っている人や、歯が少なくても入れ歯で噛み合わせを回復している人と比べて、**認知症の発症リスクが最大1.9倍**になることが示されました(図)。別の研究では、歯周病の原因菌から作られる酪酸という物質が、アルツハイマー型認知症の原因の一つになると指摘されています。一方、噛むことで脳が活性化されることが、様々な研究から明らかになっています。自分の歯が多く残っていることや、歯を失っても入れ歯等で噛める状態を維持することは、認知症をはじめ、要介護状況になることを予防し、健康寿命を伸ばす可能性が高いようです。また、おいしい食べ物をしっかり噛んで味わうことは、人生における喜びの一つです。

鶴岡地区歯科医師会では、お口の健康と認知症の関係について皆さんに知っていただくため、**市民公開講座を開催**します。詳しくは、かかりつけの歯科医院にお問い合わせいただくか、ポスターをご覧ください。



歯がほとんどなく義歯を利用しない人
20本以上歯が残っている人の
認知症発症リスク 1.9倍