



「歯を失うと 認知症のリスクが高くなる」

認知症についての研究で、歯の数との関連が明らかになってきたことがあります。人の歯は、親知らずを除いて28本ありますが、東北大学が70歳以上の高齢者を対象に行った調査で、健康な人では平均14.9本の歯が残っていたのに対し、認知症の疑いがある人は平均9.4本と少なく、歯の欠損が放置されたままの状態であるということがわかりました。記憶や学習能力に関わる海馬や、意思・思考の機能に関連する前頭葉に、歯の数や

かみ合わせの数が深く関係している、歯が無くなると脳が刺激されなくなり、脳の働きに影響を与えているということなのです。残っている歯が20本以上ある人に対して、歯が無く入れ歯も入れていない人の認知症のリスクは1.9倍で、また、よくかんで食べられる人に対して、あまりかめない人のリスクは1.5倍となっています。なぜ、歯が脳の病気である認知症に関係するのか？それは、よくかむことで歯の根っこと骨の間にあ

る「歯根膜」を通じて脳を刺激し、活性化を促しているからなのです。そのためには歯を失わないようにすることが大切です。歯を失う原因は、虫歯が4割で歯周病が5割です。で、日頃から定期的な歯のケアをしていくことはとても必要なことです。歯が無くなってしまった場合、歯根膜が無いので刺激が脳には伝わりませんが、入れ歯やインプラントなどの治療で対応することによりリスクを抑えることができます。ただし、入れ歯もインプラントも結局のところ、きちんとかむことができないと意味がありません。しっかりと自分に合ったものが大事なのです。どちらを選択するにしてもメリット・デメリットはあります。その点を踏まえて良好な状態へと改善されることが望ましいのです。常に健康な歯を維持することが認知症予防にも重要なこととなります。

つしま歯科クリニック
対馬 哲郎
院長

[略歴]

昭和61年、北海道大学歯学部卒業。同大学口腔外科、札幌通信病院（現NTT札幌病院口腔外科）、西堀病院勤務を経て、平成16年つしま歯科クリニック開院。日本口腔外科学会、日本顎関節学会に所属。



つしま歯科クリニック

函館市時任町3-3 ☎0138-55-4618

診療科目 / 歯科・歯科口腔外科・小児歯科
診療時間 / 月・火・木・金 9:30~12:30、14:00~20:00 水・土 9:30~12:30、14:00~16:00
休診日 / 日曜・祝日