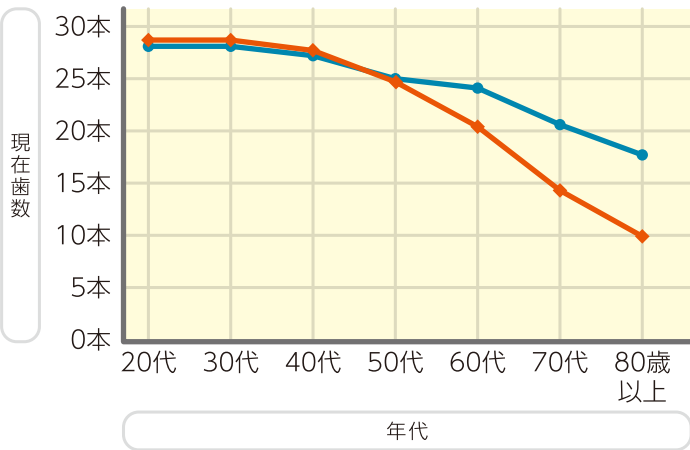


# 歯の健康は 体の健康に 大きく関係!



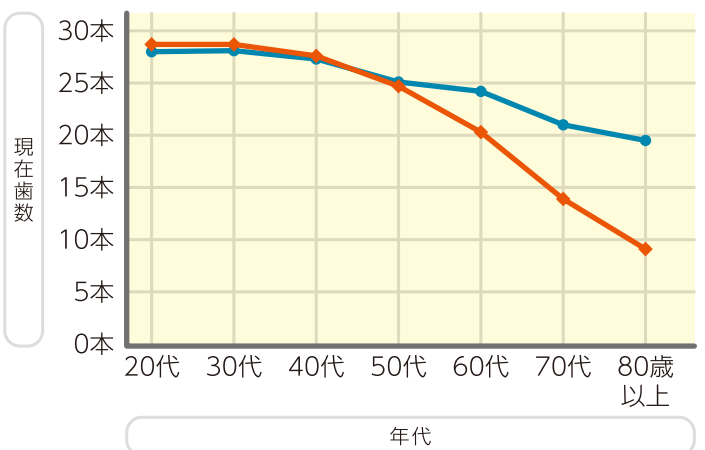
定期的な歯科検診の受診有無  
一人平均現在歯数(年代別)

● 受けている  
● 受けていない



定期的な歯石除去や歯面清掃の  
受診有無 一人平均現在歯数(年代別)

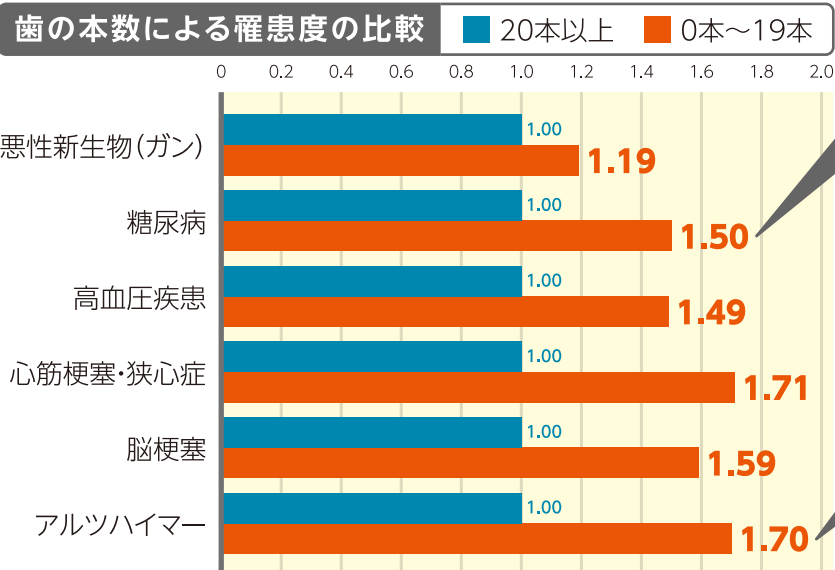
● 受けている  
● 受けていない



上の表は平成24年度の山梨県歯科疾患実態調査の結果です。若いうちから定期的な歯科健診の受診・定期的な歯石除去や歯面清掃を受けている方と受けていない方で、50歳以降の一人平均現在歯数に差がでることが分かります。

## 歯が20本以上残っている人と19本以下の人の比較

平成19年度山梨県高齢者における歯の健康と医療費に関する実態調査(約12,000人)



### 糖尿病

歯が19本以下の人は20本以上の人と比べ、の罹患度が

**1.5倍!**

糖尿病は心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす原因になります。糖尿病の人のアルツハイマー病の罹患率は2倍とされています。

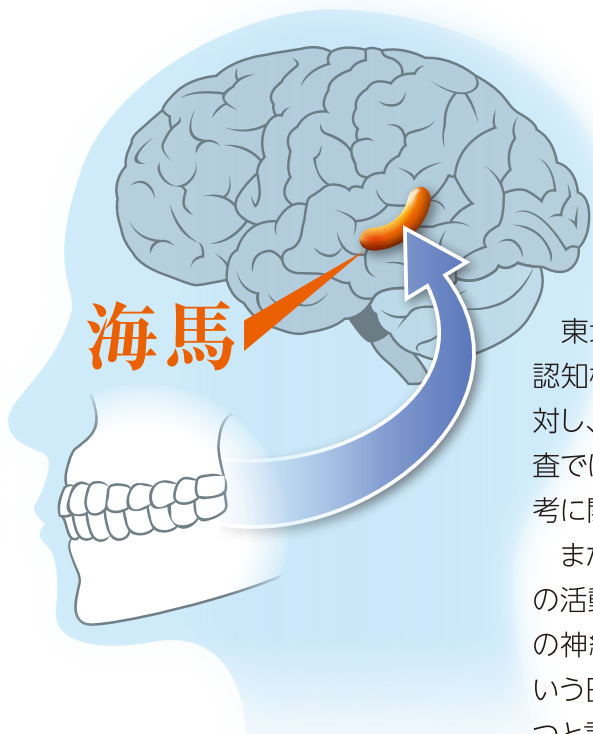
### アルツハイマー病

歯が19本以下の人は20本以上の人と比べ、の罹患度が

**1.7倍!**

アルツハイマー病は若年者にも急増しています。

# 健康な歯でしっかりと噛んで 海馬の委縮を防ぎましょう



## アルツハイマー病は脳の 記憶をつかさどる海馬の 委縮から始まります

東北大学の医学部・歯学部が行った70歳以上の高齢者1,167名を対象とした認知機能に関する合同調査では、「健康群」が平均14.9本の歯が残っているのに対し、「認知症の疑い群」では9.4本と少ない結果が出ました。また、脳のMRIの検査では、歯の本数が少ない人ほど記憶をつかさどる脳の海馬付近や、計算や思考に関連する前頭・頭頂連合野の容積も減っていることがわかりました。

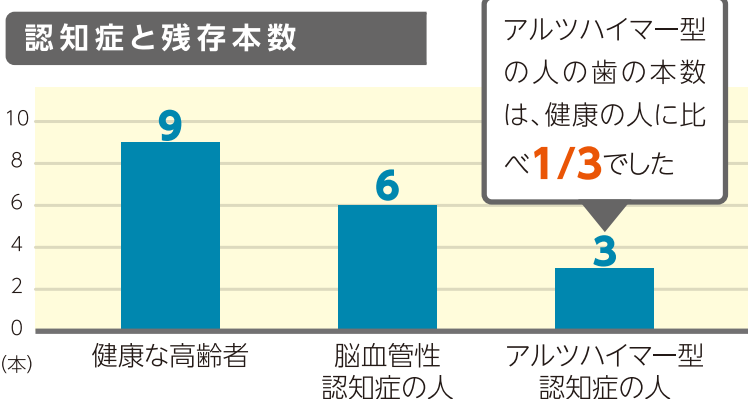
また、小野塚実らの研究では、チューインガムを噛んでいる時の高齢者の脳の活動状況をMRIを用いて解析した結果、チューインガムを噛むことによって海馬の神経細胞の活動が活発になることが明らかになりました。これは咀嚼（噛む）という日常行為が高齢者の認知予防に有用になっていることの科学的な根拠の一つと言えます。

## 残存歯数とアルツハイマー型認知症の関係

(平均年齢70歳後半)

健康な高齢者	78人	平均 <b>9</b> 本
脳血管性認知症の人	39人	平均 <b>6</b> 本
アルツハイマー型認知症の人	36人	平均 <b>3</b> 本

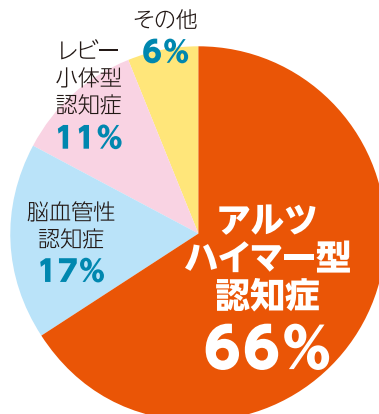
口腔と全身の健康の関係:名古屋大学医学部口腔外科の研究調査より



## 認知症の分類と割合

アルツハイマー型認知症	<b>66%</b>
脳血管性認知症	<b>17%</b>
レビー小体型認知症	<b>11%</b>
その他	<b>6%</b>

日本の認知症の患者は2012年時点で推定462万人で高齢者(65才以上)の15%が認知症とされています。認知症の中で最も多いのはアルツハイマー病で全体の6割以上を占め年々その割合は増加しています。



## アルツハイマー病 (AD)

アルツハイマー病の特徴は、まず、脳の側頭葉と呼ばれる部分の海馬(記憶に関わる所)の脳神経細胞が減るところから始まります。そして次第に脳の全体に委縮が進みます。症状としては、まず「今さっきのこと」が思い出せなくなり、物忘れが目立つようになります。記憶障害、判断力の障害などが加わり、運動障害が進み

最後は寝たきりになり、5~15年の経過で肺炎などを合併して亡くなります。実際には70歳を過ぎてから症状が出るのが普通で、男女比は2:3で女性のほうが多い病気です。しかし、最近では18歳~64歳の若年の認知症(アルツハイマー病)が増えているとされています。