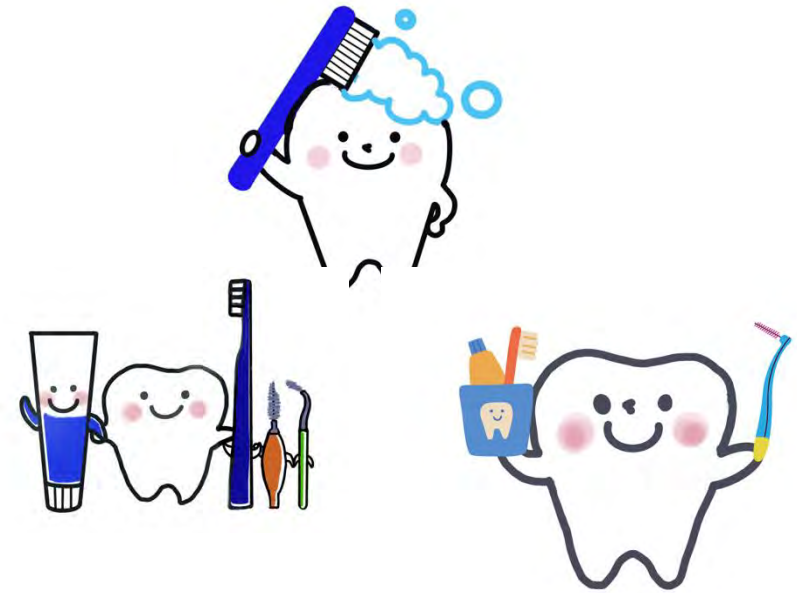


歯周病と認知機能

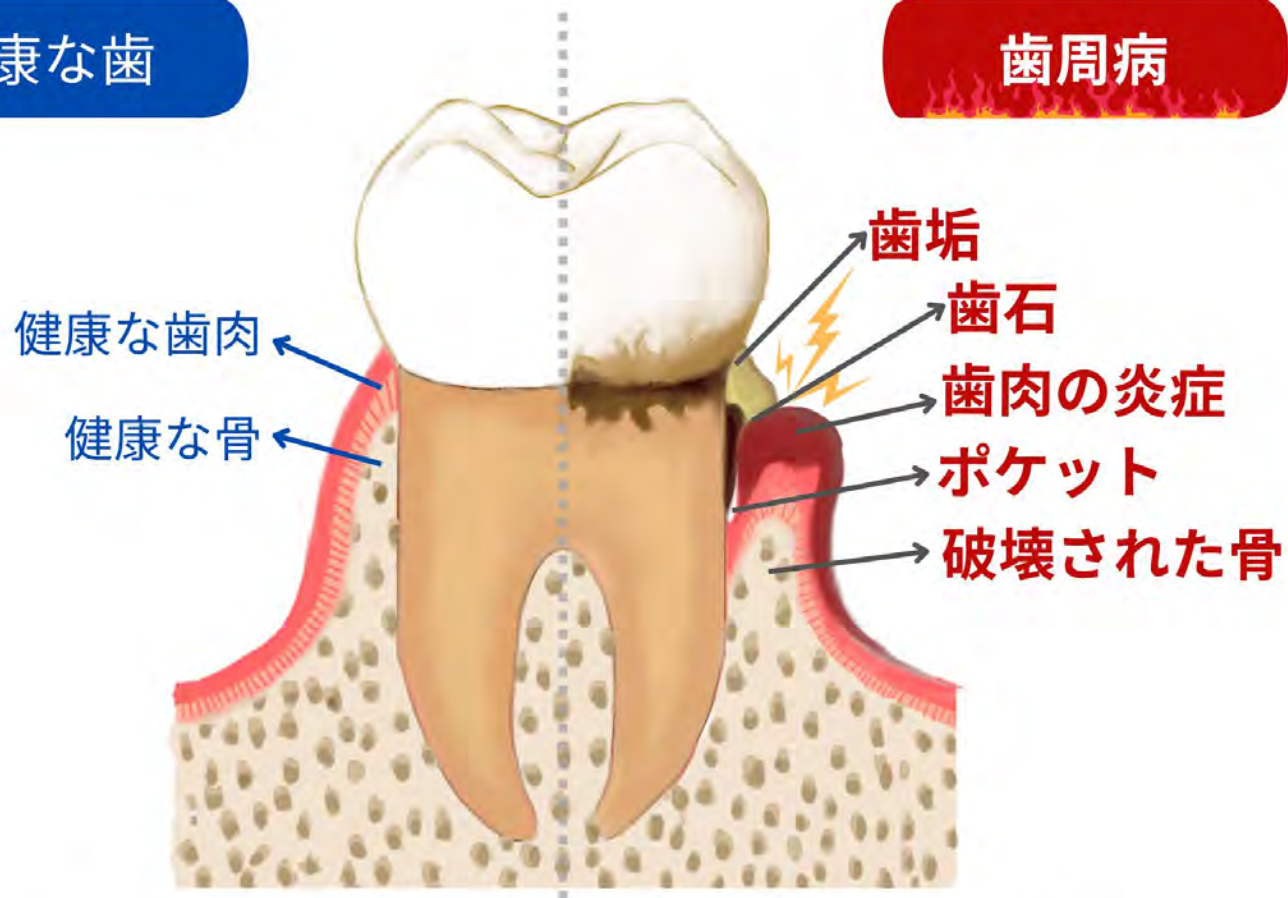


国立長寿医療研究センター
もの忘れセンター／歯科・歯科口腔外科

歯周病とは

健康な歯

歯周病



左側は健康な状態

右側は歯周病の状態

口腔衛生習慣の改善により、日本人の虫歯は減少してきました。

しかし、歯周病はあまり減少していません。

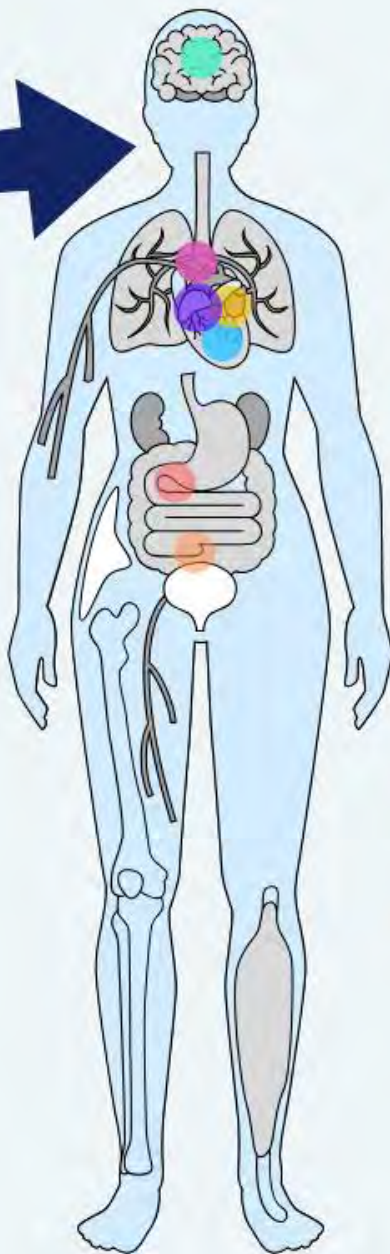
30歳以上の成人の約**80%**が歯周病にかかっており、歯の喪失原因の第1位です。

歯周病は、細菌感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨が溶けてしまう病気です。

歯周病



お口の中の細菌が
誤嚥や血液を經由し
全身へと流れ
疾患を引き起こす。



-  脳梗塞
-  誤嚥性肺炎
-  心筋梗塞
-  心内膜炎
-  動脈硬化
-  糖尿病
-  低体重児出産

あなたのお口は大丈夫？

- ✓ 歯周病があると、認知症になりやすくなります。
- ✓ 認知症になると、歯のケアが不十分になります。
- ✓ 歯周病を予防して、歯の健康を守りましょう。



高齢者における口腔内の特徴

- 入れ歯（義歯）や詰め物などが若年者よりも多くみられます。
 - 唾液の分泌が減り口腔内が乾燥するため、自浄作用が低下します。
 - 食事（食べかす）が口腔内に残りやすくなります。
- ★若年者よりも口腔の状態に注意しましょう。

義歯は咀嚼には重要な装置ですが、写真のように食事やプラークが義歯や自身の歯に残りやすい状態になります。

義歯の使用は、食べかすや細菌の温床になりうるため、清潔に使いましょう。



高齢の認知症者における口腔内の特徴

- 認知症が進行すると意欲が低下したり、理解力や集中力が低下します。
 - 歯磨きの自立度や義歯（入れ歯）を管理する能力が低下します。
 - 患者さんご自身で口腔内を清潔に保つことが困難になります。
- ★ご家族の方も、ご本人の歯磨きや義歯を使う様子に注意しましょう。

認知症が進むと義歯を外すことや、歯磨きをすることを忘れたり、義歯の清掃方法が分からなくなる方もみられます。



認知症が進むと歯磨きが難しくなります



例えば、トイレの形を
きちんと認識できない。



歯ブラシを適切に
使えない



介護者や家族に言われた
ことが適切に理解できない。

歯磨きを計画、準備して実行、あるいは介護者からの促しを理解して実行する、
これらの一連の動作に支障をきたす → 高齢の認知症の人には適切なサポートが必要

認知症が進むと歯科治療も難しくなります

- 歯科治療するためには、診察台に座って姿勢を倒した状態を維持します。
- 治療中は、口を開けたり閉じたりしますので、歯科医の指示を正しく理解できなければ、歯科治療も難しくなります。
- かかりつけ歯科をつくりましょう。
- 口腔内の環境を整えることは今後の財産になるでしょう。



対策1

歯磨きの環境を整えましょう



dentistry journal

Article

Integrating 5S Methodology into Oral Hygiene Practice for Elderly with Alzheimer's Disease

Sherry Shiqian Gao¹, Chun Hung Chu¹ and Fanny Yuk Fun Young^{2,*}

5S=整理・整頓・清掃・清潔・躰



ごちゃごちゃしていた
歯磨き用品を...



シンプルに配置して
使いやすく。



写真を使って高齢の方が
整頓しやすいように。

対策2

適切に歯磨きしましょう

- 食後は口腔内細菌の活動性が高まるので、食後すぐの歯磨きがお勧めです。少し時間があいても差し支えありません。
- 睡眠中は口の中で細菌が増殖しやすいため、寝る前にも歯磨きしましょう。
- 歯ブラシは、個人にあったものを歯科医院で相談して使いましょう。

歯ブラシは、ヘッドの大きさが小さく、毛の長さが短いものは奥歯にも届きやすく、歯周病治療・予防に適していると考えられますが、ひとりひとりのお口の状態は違いますので、万人に適した歯ブラシというのはありません。

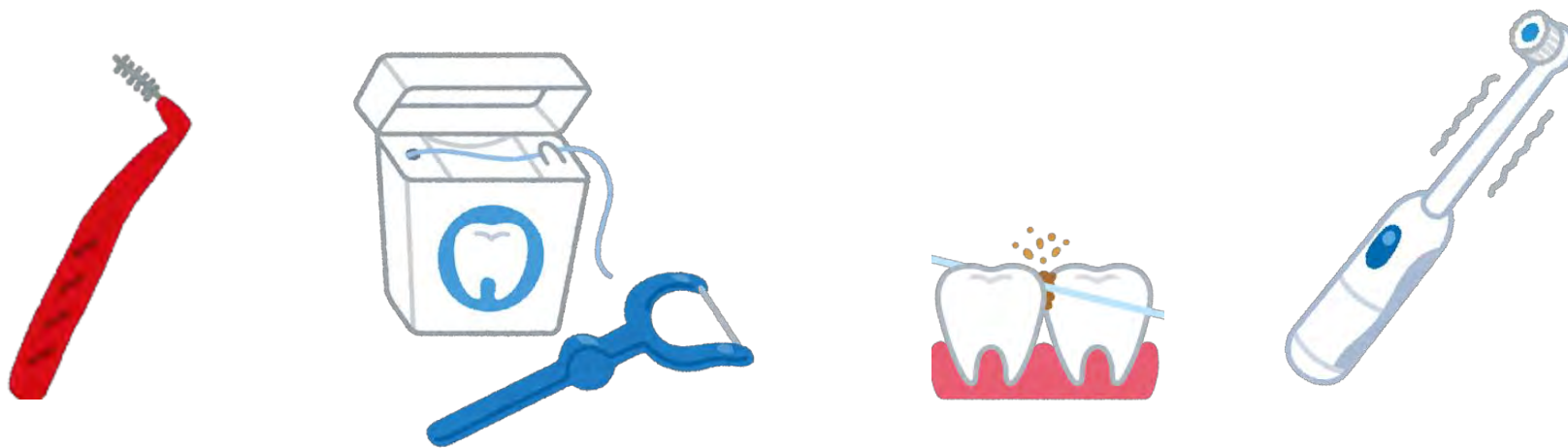
個々の患者さんの歯の並びや大きさ、歯肉の状態などにより、どのような大きさ、硬さの歯ブラシが適しているかや、どのような歯磨き法が適しているかは変わってきます。

歯科医師、歯科衛生士に指導を受けて下さい。

対策3

歯と歯の間も磨きましょう

- 歯間ブラシやフロスを使って、歯と歯の間をきれいにしましょう。
- 電動歯ブラシも有用ですが、誤った使い方をしないように注意しましょう。



これらは使用方法を間違えると歯肉を傷つけたり退縮させたりするので、
歯科医院で自分に合ったブラッシング方法の指導を受ける事をお勧めします。

対策4

生活・社会環境を整えましょう

禁煙



節酒



適度な睡眠



運動習慣



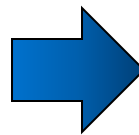
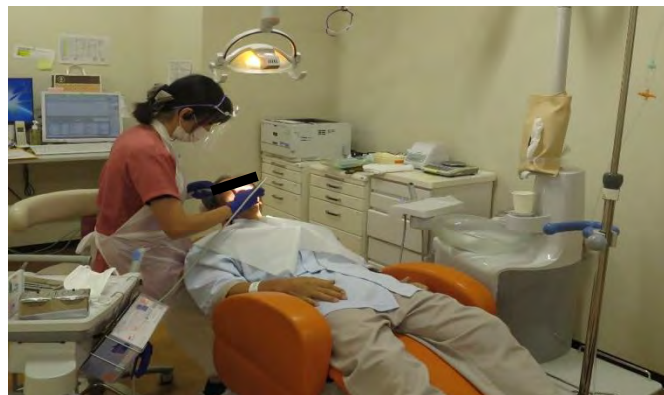
調理力



喫煙や飲酒は歯周病のリスクです。
生活リズムを整え、毎日の食後や就寝前の歯ブラシを習慣化し、
1日のルーチンの一つとして口腔ケアを位置づけましょう。

対策5 かかりつけ医にも相談

- 歯の健康や義歯で困ったら、かかりつけ医にも相談してみましょう。
(かかりつけ医も高齢者の歯科衛生に注意し、歯科受診を推奨しましょう)
- 歯科衛生士による専門的なクリーニングを定期的に受けましょう。



歯科衛生士によるクリーニングで口腔内の環境を改善できます

歯周病の予防（まとめ）

- 正しい歯ブラシの方法で毎日実行しましょう（歯の表面を清潔にする）。
- 歯石を完全に除去しましょう。
- 傷んだ歯肉や骨を治療して健康に近い歯肉に戻しましょう。
- 歯科衛生士によるクリーニングを定期的に受けましょう。



- ✓ 適切な歯磨きをして歯周病を予防しましょう。
- ✓ 80歳で20本の歯を残すことを目標にしましょう。
- ✓ 歯周病を予防して、認知症予防も目指しましょう。

