



認知症予防と口腔ケア 城西病院歯科 高山 清

日々の口腔ケアが認知症予防につながることをご存知ですか？

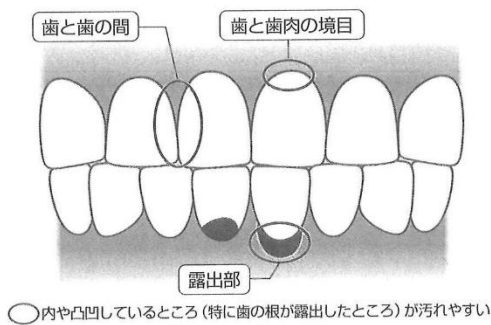
- ①良い歯でよく噛むと、大脳皮質が刺激され脳が活性化される。
- ②口腔内を不衛生なままにしていると歯周病菌が増え、体内でアルツハイマー型認知症の原因となる物質を作り出してしまう。

以上の理由から、清潔で健康な口腔内の状態を保つことは、認知症予防にとっても役に立ちます。

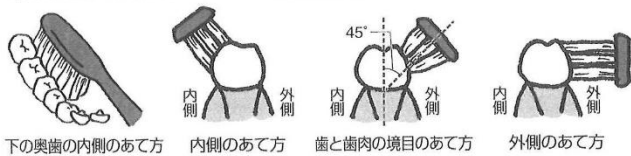
また、お口の周りの筋肉や唇や舌を鍛えることは、脳や体のアンチエイジングに役立ちます。大人の方の歯にとって効果のある歯磨き方法や、お口の周りの筋肉を鍛えるエクササイズをいくつかご紹介いたします。

正しい歯の磨き方

それぞれの歯並びやブリッジ（人工の歯）などにより歯磨き法も多少変化しますが、まず基本のケア方法を紹介합니다。



歯ブラシのあて方



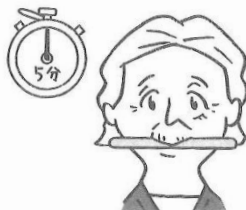
- ポイント1 毛先をきちんとあてて磨く
- ポイント2 軽い力で磨く
- ポイント3 小刻みに動かして磨く

口の中を観察し、歯ブラシの毛先を上手に使って、自分に合った磨き方を工夫しましょう。



アイスの棒を使った体操

- ①奥歯を噛み合わせる。
- ②上下の唇にアイスの棒を挟む。
- ③唇は閉じる。
- ④5分程度、唇は閉じたままにする。



ストロー魚つり

ストローを使い、息の量を調整して魚をつりあげるゲーム



魚の大きさを変えたり、魚の重さを変えたり、裏に点数をつけたりしてもおもしろい。

2分間ガムを噛むと？



ガムを噛んだときの脳の様子です。前頭前野がおおいに活性化されています。

小野塚寛「咀嚼と脳を科学する」

高齢者ではとくに、かんだ時の脳の活性化が顕著です。

詳しくはかかりつけの歯科の先生にご相談ください！！

このニュースレターはオレンジカフェ山吹が新型コロナウイルス感染症の影響で対面開催ができない代わりに発行してまいりました。認知症に関わる内容を皆様にお届けできればという思いから、ほぼ毎月発行してまいりました。少しでもお役に立てる情報をご覧いただけましたでしょうか。オレンジカフェ山吹では、4月より通常の対面開催に戻る予定となっています。毎月様々な内容で開催してまいりますので、ぜひご参加いただきますようよろしくお願いいたします。