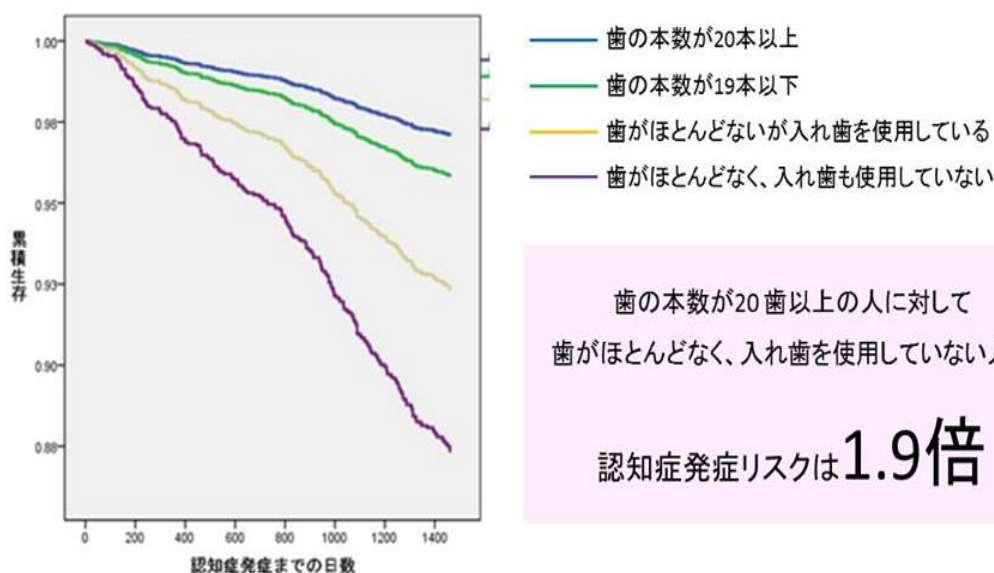


口腔ケアで認知症予防



健康を左右する口腔ケア …自分自身で歯磨きをすることが難しくなってしまうと後回しにされがちですが、口腔ケアは高齢者の生活の質の向上のためにとても大切です。虫歯や歯周病、などにより口腔機能が低下してしまうと、食欲が低下し、低栄養となり免疫が低下してしまいます。また、口の中に食べかすや細菌が残ったままだと増殖した細菌が肺に入り誤嚥性肺炎を起こすこともあります。口腔ケアは全身に大きな影響を及ぼします



AGES (Aichi Gerontological Evaluation Study, 愛知老年学的評価研究) プロジェクト より引用

噛むことで認知症予防…「なんでも噛める高齢者」は「あまり噛めない高齢者」に比べ認知症の発症リスクに 1.5 倍の違いがあることも明らかになっています。噛むという行為が脳を活性化させ、脳の認知機能の低下を予防する効果もあります。近年の研究では歯周病により歯茎に炎症があると糖尿病の引き金になってしまったり、糖尿病の症状を悪化させてしまうこともあることがわかってきています。きちんと噛んで食事をする、肺炎や認知症、糖尿病の予防にもつながります。

『歯が健康な人ほど、認知症になりにくい』とゆうことが言えます。日頃から食事をきちんと採り、しっかり咀嚼して、食べ物を味わい、おいしいと感じられるような生活を送ることはとても大切です。口腔ケアをきちんと行い、歯を健康に保つことは、認知症の予防や進行を遅らせることにつながります。