

# 歯周病の人は認知症になりやすい!?



歯周病は発症・進行すると、歯周病細菌が全身をめぐるります。結果、様々な全身疾患との関わりが報告されており、認知症の進行に関わることもわかってきました。

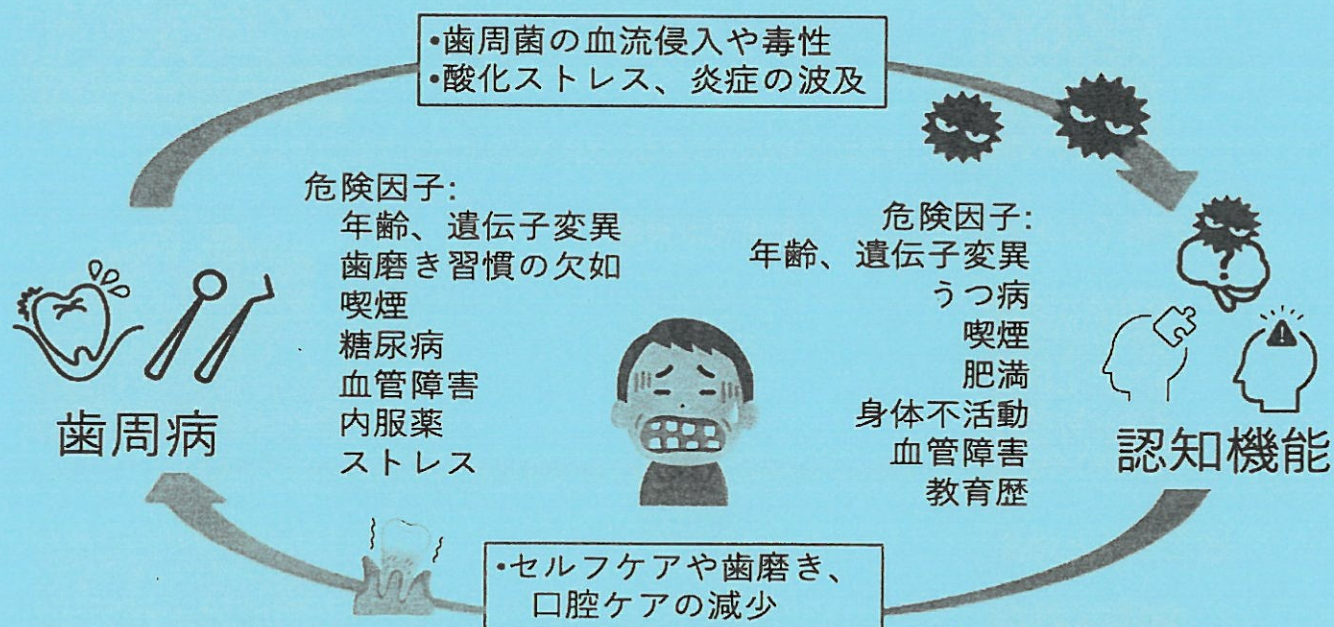
歯周病の予防と治療は認知症の発症を遅らせ、認知症の病態を穏やかにすると考えられています。

ポイント!!

- ・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。



## ～歯周病と認知機能の相関図～



Saji N, et al. BMC Oral Health. 2025.

認知症の原因と見られる物質（アミロイドβ）の脳への蓄積は、40代後半から始まっています。この時期からしっかりと歯周病をコントロールすることで認知症の進行を食い止められる可能性が高いと考えられています。

今からしっかり歯周病対策を!!

- 毎日の正しい歯ブラシで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。
- 定期的に歯科医を受診し、口腔内のケアを受けるようにしましょう。
- 歯周病を予防して、認知症予防を目指しましょう。



## 【公式】香川県丸亀市でオリジナル動画を YouTube で公開中！

下の QR コードを読み取るだけで、すぐに動画が見られます。

ご家族やご近所の方と一緒に、ぜひご覧ください。



### ☑ 健康で長生きするために！知っておきたい認知症のこと



<https://www.youtube.com/watch?v=9Pe4ObsfVaM>

認知症とは？

丸亀市地域包括支援センター

### ☑ 健康で長生きするために！オーラルフレイル予防編



<https://www.youtube.com/watch?v=-7u50h8ikwg>



### ☑ 健康で長生きするために！食生活改善編



<https://www.youtube.com/watch?v=ZmnRIKKZecM>



### ☑ しゃんと体操



[https://www.youtube.com/watch?v=7PCEe\\_lFyaE](https://www.youtube.com/watch?v=7PCEe_lFyaE)



お困りごとは地域包括支援センターへ

動画を見て気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

丸亀市地域包括支援センター 電話：0877-24-8933

