



## 歯肉(歯ぐき)から脳へ！？

——**歯周病**と**認知症**の深い関係——

歯周病ってどんな病気？

歯肉(歯ぐき)が腫れる、出血する、口臭が気になる…そんな症状がある方は要注意。歯周病は、**歯を支える組織が炎症によって破壊される病気**です。放っておくと、歯が抜けるだけでなく、**全身の健康にも影響**を及ぼします。

認知症との関係、実は深い！？

歯周病にかかった口腔内

アミロイドβの蓄積増加



歯周病菌が血液を介して脳神経に運ばれる

予防のカギ

今月のテーマ:☆口腔ケアと栄養で、口と脳を守ろう☆

口腔ケアのポイント

- ・歯科での定期的なメンテナンス
- ・歯と歯ぐきの隅々まで丁寧にブラッシング
- ・口腔体操で唾液の分泌を促す  
例) 唾液腺マッサージ

①

耳下腺マッサージ



②

顎下腺マッサージ



③

舌下腺マッサージ



歯肉(歯ぐき)と脳を守る栄養素

栄養素	働き	食材例
タンパク質	歯肉(歯ぐき)の修復 脳の神経伝達	卵、魚、豆腐
ビタミンC	歯肉(歯ぐき)の炎症予防	フロccoliリー、柿、みかん
ビタミンD	骨、歯の強化 認知機能維持	鮭、卵、きのこ
鉄・亜鉛	脳の活性化 免疫力向上	レバー、海藻

管理栄養士  
から一言

毎日の口腔ケアと栄養の積み重ねが、未来の自分を守る一歩になります。  
「噛む、話す、食べる」を守り、人生の質を良くしませんか。

あなたの体はあなたの食べたもので出来ている  
健康から人と社会を元気にする 山田歯科クリニック