



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。

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フラッシング
- ・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

頸下腺マッサージ

③

舌下腺マッサージ



管理栄養士
から一言

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

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	ブロッコリー、 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

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