



みんなDE学ぼう

認知症予防教室

2026

1

VOL.73

のざと診療所認知症予防教室グループ 発行

第73回講義『残っている歯の本数と認知症』

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞ、当教室をよろしくお願ひ致します。

今回の大野医師の講義は歯と認知症についてのお話でした。脳と歯は別と考えがちですが、実は口腔ケアこそが未来の自分の記憶や生活に関係しています。特に70代で認知症が急増する背景には、中年期から長年蓄積された歯周病の慢性炎症が大きく関わっているといわれています。近年の研究では、アルツハイマー病の患者の脳から歯周病菌（Pg菌）が繰り返し検出されたことが分かっています。Pg菌が血液に乗って脳に到達、その毒素によって認知症の原因物質であるアミロイドβの蓄積を促進していると判明しました。歯周病を予防・治療することが認知症予防にもなるというお話をしました。

講義に使用したスライドは別紙掲載中です 是非ご覧ください



January

今回のアクティビティ

カレンダーブルブリ



参加者の皆様とスタッフ一同で記念撮影しました！

皆さんのお声

皆さんアンケートのご協力
ありがとうございました！

- ★カレンダーブルブリも楽しかったです。歯周病の怖さよくわかりました。
- ☆口腔ケアを大切にする、認知症予防になる、ありがとうございました。
- ★あっという間の一年間でした。年を重ねるほど、時間が経つのが早い。人々の心に寄り添い、教室に参加し、脳トレ、アルツハイマーは自覚できるか？
- ☆頑張って歯を磨きたいと思います。来年もよろしくお願ひいたします。

次回開催日程

参加無料

第74回

1月22日

第75回

2月26日



毎月第4週木曜日
14時より定例開催中！
TEL 06-4808-8151

残っている歯の本数？？ と認知症

「歯のことは歯のこと」「脳の病気とは別もの」と思いやすいですが、実は毎日の歯みがきや口腔ケアが、未来の自分の記憶や生活にまで影響を与える可能性があるのです。2025/12/26 認知症予防
教室 大野啓文

残っている歯の本数と認知症発生リスク

歯の残存状態	認知症リスク	健康寿命への影響
20本以上の歯が残存	基準値	認知症なしの期間が長い
10～19本の歯が残存	約1.2倍上昇	中程度の影響
1～9本の歯が残存	約1.4倍上昇	認知機能低下リスク高まる
歯が0本（総義歯）	約1.6倍上昇	認知症なしの期間が約2年短い

歯でしっかり噛むと噛むたびに脳血流が増えるので良いといわれている

虫歯と歯周病の違い

歯周病

- 歯の周囲にある歯茎に起こる
- 歯の失う大半の原因%
- 歯垢や歯石に潜む歯周病原菌。**
歯と歯茎の隙間に潜む毒素作用
成→歯茎の炎症に
(代表はジンジバリス菌)
- 初期治療：歯垢・歯石の除去、

虫歯

- 歯の表面（エナメル層）に病変
- 歯の失う原因2番目に多い
- 歯垢や歯石に潜む細菌が原因**
 - （ミュータンス菌とラクトバチルス菌）
 - 歯周病を起こす菌とは別
 - 初期治療：歯を削る

日本では、55～64歳で歯周病の有病者率が82.5%
60歳代で14本の歯を失い、80歳代で約半数の人がすべての歯をなくしています。
その原因の約9割はむし歯と歯周病で占めています

なぜ歯周菌がアルツハイマー型認知症の人の脳の中にいるのか？



アミロイドβが脳を守る働きをしている！！」

神経保護：神経細胞を刺激から守る

抗菌作用：細菌やウイルスから脳を防御する可能性

- 認知症と炎症の関係の報告が増加：アミロイドβは脳の炎症から体を守っている！

炎症とは、細菌やウイルス、物理的な損傷などから体を守るために生じる反応（防御システム）です

最近の報告から

- ・新形コロナウイルス感染で認知症への進行が早まる
- ・肺炎球菌ワクチンを受けると認知症の発生率が減った
- ・帯状疱疹ワクチン打つと認知症の発症率が低下
→体に起こる炎症を抑えると認知症予防になる
逆に炎症が認知症に悪い影響を与えるのでは

歯周病は炎症そのものです

歯周病菌がアルツハイマー病の患者の脳から発見

- ・近年の研究で、アルツハイマー病の患者さんの脳から、重い歯周病を引き起こす細菌「ポルフィロモナス・ジンジバリス」が繰り返し見つかっていることがわかりました。
- ・本来、歯周病菌は口の中にいるはずのものです。それが脳の中にまで入り込み、アルツハイマー病や認知症の原因に深く関わっている可能性が高いという、非常に衝撃的な事実が明らかになっています。
- ・歯周病の炎症が長く続き→脳に炎症→アミロイドβ産生増量
→炎症が続きアミロイドβが増えすぎて脳の神経細胞を破壊
→アルツハイマー型認知症が発症