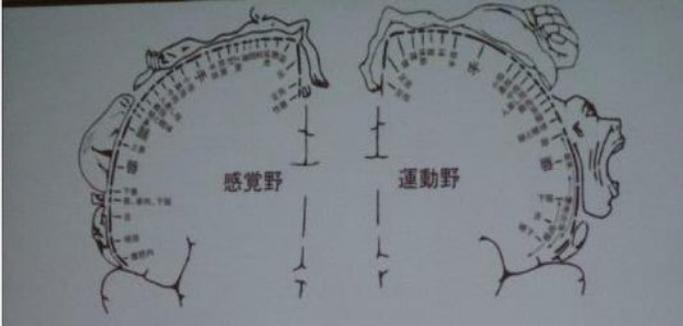


第10回大森医師会 パートナークラブ みんなでがんばる認知症予防カフェ

大森歯科医師会 星啓行先生 「**歯科医師から見た認知症にならないためのメッセージ**」

日時:5月11日(土)13:00~15:30

場所:新井宿特別出張所



・「手を使って」「歯ブラシで歯を磨く」、「箸でご飯を食べる」行為は、脳の2/3を刺激している！？

・大脳の「運動野」「感覚野」で、唇・歯・あご・舌などの「口」が占める領域はとても広い(ホムンクルス図)

【認知症原因物質の発生源のひとつが歯周病】

- ・歯科での**歯石除去**は、歯周病予防となり、**脳の老化防止**に繋がる
- ・認知症の原因物質は30代後半からたまる
- ・**歯周病が誘発する全身疾患**は、
「誤嚥性肺炎、糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞」
⇒**歯周病予防でリスクを下げましょう。**

【認知症と歯の結びつき】

- ・歯で噛むことは、**脳を活性化**する。
- ・噛み続けることで、**脳の血流量を増やせば**、
脳は、生き活きる。
⇒**歯を守る事は、脳を守る事に繋がるのです。**



けんこうび
「健口美」体操

「唇と頬の体操で、
口の周りを元気に！」

- ・脳が健康な **70歳以上の残存歯数は、平均15本。**
- ・認知症の疑いのある人は平均10本。
- ・アルツハイマー型認知症の高齢者の残存歯数は健康な高齢者の1/3本。
⇒**治療せずに放置すると**、アルツハイマー型認知症の「発症リスクは3倍」とのデータがあります。

【要介護リスク第1位 脳血管疾患】

- ・歯周病の影響で、炎症物質が増加すると全身の血管内で炎症が起こり、血管の内壁が硬くなり、動脈硬化を引き起こしやすくなる。
⇒**歯周病で脳梗塞のリスクが増加する。**
⇒**心筋梗塞など、心疾患のリスクも増加する。**
*虫歯の原因菌でも、血流にのって心臓の弁にこびりつき**感染性心内膜炎**を起こしたりする。

【糖尿病と歯周病、そして認知症との関連】

- ・糖尿病で高血糖状態が続くと血管に負担がかかる。目、腎臓、足の毛細血管などに障害が出たり、脳の血管がもろくなると血管性認知症を誘発したりする。
- ・歯周病の毒素で、血液中の炎症物質が増加し、インスリンが効きにくくなり糖尿病を引き起こす事もある。
⇒**歯周病予防のお口のケアは、糖尿病のリスクを減らし、認知症予防に繋がるのです。**

クイズに全問正解した班が、勝ち抜き戦で、「じゃんけんポン！」・・「勝った～！」

盛り上がって すばらし～い景品を“ゲット！”



「つらい病気などがあっても落ち込まず、脳を元気にして、必ず『カムバック』すること！」



「この年でも、4月に手術を乗り越えて、ここに来ました！」

「このカフェに来たくて、病院を抜け出して（一時帰宅）きました！」



“ これからの季節は食中毒に注意！ ”

《下準備》

- ペットに触る、トイレ、おむつ交換、鼻をかむなどの後は手を洗う。
- 調理器具は洗剤、流水で洗い、漂白剤、熱湯等で消毒。
- 肉や魚の汁が、ほかの食品にかからないように。
- 冷凍食品の解凍は、冷蔵庫や電子レンジで。



《食品の購入と保存》

- 生鮮食品は、最後に購入し、早めに持ち帰り、すぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れる。
- 冷凍庫は詰め込んで良いけれど、冷蔵庫は空気の流れを作るため、詰めすぎない。
- 肉や魚、卵等を取り扱う前後は必ず手を洗う。

《残った食品》

- 残った食品の温め直しは、75℃以上に。みそ汁やスープは沸騰するまで加熱。
- 速く冷めるように、浅い容器に小分けで保存。
- 残った食品は、きれいな器具、容器で保存。
- 賞味期限…美味しく食べることができる期限。
- 消費期限…期限を過ぎたら食べない方がよい



美味しく食べることで、認知症を予防しましょう！