

# News

## ウェルネス



### No.143

ウェルネス小畑歯科医院

子どもの歯を守る会

会報 1998年2月創刊

〒640-8401

和歌山市福島324-1

☎073-455-9874

<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

## 健康寿命とお口の健康②

### お口の健康と認知症の関係

以下のグラフは、日常生活自立度が「全自立」で認知症の判定を受けていない、65歳以上の4,425人を対象に行った4年間の追跡調査の結果です。追跡調査では、認知症が原因で歯が抜けたのか、お口の状態が原因で認知症になったのかがはっきりします。この研究では最初から認知症の人を除外しているため、お口の状態が原因で認知症が発症したといえます。また、年齢が高くなると自然と歯は抜け、認知症にもなり易くなるので、年齢があたかも歯数と認知症の両方に影響を与えているように見えます。そのため調べようとする因子（歯数、認知症発症率）に影響を及ぼす因子（この研究では年齢、所得、BMI、治療中の病気、飲酒習慣、運動習慣、物忘れの自覚）を、統計学的手法を用いて取り除いています。

### この研究でわかったこと！

①**義歯未使用者の認知症発症リスクは1.85倍！**  
研究の結果、「歯がほとんどなく義歯も使用していない人」は「歯が20本以上ある人」に比べて認知症になるリスクが1.85倍高くなることがわかりました。

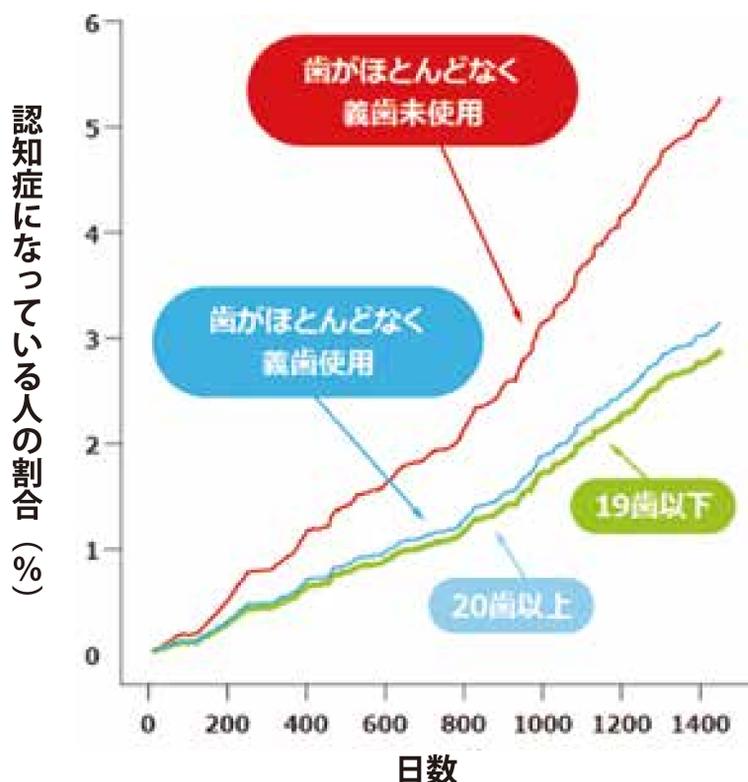


②**義歯を使用すれば発症リスクは約4割減！**

もうひとつの特徴的なことは、歯がほとんどなくても義歯を入れることで、認知症の発症リスクを約4割抑制できることです。単に歯が少ないということだけが認知症のリスクを高めるのではなく、歯が少なくても義歯を入れているとそのリスクが下がることを意味します。

③**「かかりつけ歯科医院がない人」の発症リスクは1.44倍！**

「かかりつけ歯科医院がない」と回答した人は「ある」と回答した人よりも、認知症を発症するリスクは1.44倍も高くなることが明らかになりました。



## お口の健康悪化→認知症発症 経路はコレ！

### 経路①

#### 咀嚼能力（噛む力）の低下により脳への刺激が減り、認知症へ

歯がほとんどないにもかかわらず義歯を使用しなくなると、噛む回数が減ったり、うまく噛めないため飲み込もうとします。噛まなくなると大脳への認知機能領域への刺激が減ってしまいます。つまり「歯の喪失・義歯未使用」から「咀嚼能力の低下」脳認知機能領域の変化」を経由して「認知症発症」に至る経路です。

### 経路②

#### 咀嚼能力の低下により栄養不足になり、認知症へ

歯がほとんどないにもかかわらず義歯を使用しなくなると、噛む力も下がり、食べられる食品が限られるようになります。特に柔らかい菓子パンや麺類のようなものばかりになり、生野菜などのビタミン類の摂取不足が起こると指摘されています。ビタミ

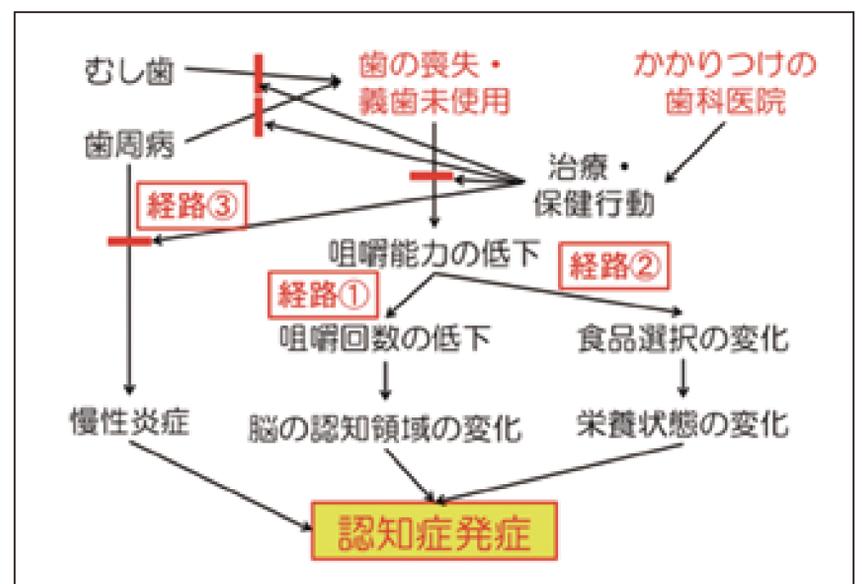


ン類の摂取不足は認知症になりやすいことが明らかになっていますので、「歯の喪失・義歯未使用」から「咀嚼能力の低下」「食品選択の変化」「栄養状態の変化」を経由して認知症に至る経路です。

### 経路③

#### 歯周病の慢性炎症が脳に影響し、認知症へ

歯周病によって発生した炎症性物質が、血液を介して脳に影響を及ぼす経路も考えられます。サイトカインや活性酸素といった炎症性物質の血液内濃度が高まると、認知症の発症リスクが高まることも明らかにされてきており、「歯周病」から「慢性炎症」を経由して「認知症発症」に至る経路も想定されます。



<参考文献>

日本歯科医師会.健康長寿社会に寄与する歯科医療・口腔保健のエビデンス2015

ボケたくなければ「奥歯」は抜くな 山本龍生  
2021 青春新書 東京

※次回はお口の健康と転倒・骨折との関係について考えてみたいと思います。

## 自動検温機導入しました！

1月より当院に自動検温機を導入しました。

入ってすぐ右手に設置していますので、

**診察券を提出する前に検温**をお願いします。マスクを正しく装着していないとエラーが出ます。

また、検温機の下にはアルコール消毒がついています。消毒液が出てくるまで数秒かかりますので、手をかざしたらしばらくお待ちください。感染予防のためご協力をお願いします。

( 歯科衛生士・藤本真央 )



## 「ぐるんぱ」存続が 決まりました!

昨年末に署名にご協力いただきました、子育て支援施設「ぐるんぱ」の存続が決まりました。この場を借りまして篤く御礼申し上げます。

( 歯科医師・竹岡亮子 )



※プロポーザル…企画、提案。(今回は、「自治体が求める製品やサービス、事業について提案を求め、提案内容のほか、方針、実施体制、実績なども含め、総合的に優れていると判断できる企業を選ぶこと」を指します)

「ぐるんぱ存続を求める親の会」の署名活動に、たくさんの賛同、ご協力ありがとうございました。8000筆以上の署名を集め、市に提出することができました。応援くださった皆様のお陰だと思っています。本当にありがとうございました。

昨年末にプロポーザルが行われ、1月に結果が届き、ぐるんぱの存続が決まりました。私達の大切な居場所が残るということに、ほっと安心しましたものの、私達が求めていた「子育て支援施設の削減そのものを見直してほしい」等の意見が通らなかったことは残念でもあります。

今後も、子育て中の親達の目線から、和歌山市の子育て支援について、市と一緒に考えていけたらいいなと、メンバー同思っております。

ぐるんぱ存続を求める親の会



Instagramでぐるんぱの情報発信中  
アカウント名「gurupa.wakayama」

来年度以降も、和歌山市から委託を受け、ぐるんぱを運営していけることになりました。和歌山市の子育て中の皆様にとって、いつまでもいつまでも、居心地の良い場所であり続けられるよう、スタッフ一同、気持ち新たに、日々頑張っていきたいと思っております。  
ほっとルームぐるんぱ スタッフ一同



## STAFF column

### 私とペット②

動物ってそれぞれ違う可愛さがありますよね。今回はペットとして飼ったことのある文鳥の魅力をお話させて下さい。

鳥って懐かないと思いませんか?実はそんなことはありません。

仕事から帰宅してカゴを開けると、手のひらや肩に乗ってきます(いつでも飼い主の側に居たいという気持ちの表れ)。時間が経つとそのまま丸くなって、まるでお餅の様な見た目です(安心して眠りだします(安心できる相手、安全な場所だと認識している証拠))。

これが凄く可愛い。癒されます。



また1羽飼いの雄鳥に限ったことですが、発情期になると歌うように囀(さえず)ります。

文鳥の囀りは求愛行動です。本来雌鳥相手するのを飼い主相手にします。大好きすぎて、もはや飼い主ではなく求愛相手、パートナーとして認識します…不思議ですよ。

犬のように芸を覚えたり外と一緒に散歩したり、猫のようにおもちゃで遊んだり、というようなことはないですが、愛情深い一面がある文鳥いかがでしたか?

気になった方は【文鳥 お餅】などでネットで調べてみてください。文鳥の可愛らしい姿のたくさんの写真や動画が出てきますので、癒されること間違いなしです。

( 歯科衛生士・弓場奈津実 )



## 復職します



昨年、第一子を出産し育児休暇を頂いておりましたが、5月より復帰することとなりました。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、皆さまよろしくお願い致します。

( 歯科衛生士・於久茉衣 )

## 九州あるある

みなさん九州はどんなところだと思いますか？

福岡の屋台やご飯がおいしい、方言がかわいいなど様々なイメージがあると思います。

私は学生時代6年間福岡に住んでいました。その時に驚いたことをいくつか紹介したいと思います。

### ①和歌山からでも日帰りできる。

実は飛行機を使えば片道約3～4時間で行けます。日帰りだと少々バタバタしますので、せっかく福岡へ行くのなら泊りをお勧めします。

### ②醤油が甘い

これはご存じの方も多いのではないのでしょうか。江戸時代、長崎でのオランダ貿易において砂糖を入手しやすかったことが要因ではないか、と一説では挙げられています。

### ③実はうどん好きが多い(なぜかごぼう天うどん)

うどんはフニャフニャでコシがなく、それでいて老若男女問わず人気があります。特にローカルチェーン店『牧のうどん』は九州の人からするとなぜか食べたくなる、ソウルフードのようなものらしいです。

追加の出汁をやかんでもらえますが、うどんがフニャフニャなので永遠に麺が減らない感覚に陥ります。

### ④九州男児は男らしいのではなく、女性が男性を立てるのが上手い

男らしいイメージの九州男児ですが、意外と女々しい男も多いと感じました（あくまで個人的見解です）。



### ⑤とにかくソフトバンク推し

大阪の人が阪神タイガースびいきが多いように、九州の人とはとにかくソフトバンクホークス！『ソフトバンク』より『ホークス』と呼ぶ人の方が多いかもしれません。ソフトバンクが勝てば球場では花火が打ちあがります。

余談ですが、PayPayドーム（旧ヤフオクドーム）で販売されているギータハイボールはとにかく美味しい！球場の雰囲気と相まってメロン味のハイボールは絶

品に感じます。

他にもいろいろあるので、機会があれば福岡の魅力を発信していきたいと思います。



歯科医師・星野 佑典

## オーガニック野菜をお取り寄せ!

普段は近くのスーパーで野菜を購入していますが、手作り農家さんからインターネットで直接オーガニック野菜を購入してみました。

届いた箱を開けると、ヤーコン、山東菜、のらぼう菜…など見たことのない、聞き慣れない野菜もたくさんあり、その中でも衝撃の見た目の野菜がありました。写真に載せました「菊芋」です。まるで生姜のような見た目、一体これはどう調理すれば良いのだろ



うと思ひ調べると茹でて皮を剥くだけだったのですが、一口食べるとまた衝撃でした。オリーブオイル



と塩をかけただけなのにとても美味しく、今まで食べたことのない芋の味に感動しました。

コロナの影響で農家に限らず、例えば漁業では外食

不振により高級魚が買い取ってもらえず値下がりというニュースも見かけました。あまり出歩くことが推奨されない昨今、インターネットにより個人で直接生産者の方から購入できるサイトも増えています。

今回の体験は、まだまだ知らない事や物がたくさんあるなと改めて実感できる良い機会になりました。



歯科医師・中畑 智裕