

歯磨きだけでは不十分！歯間磨きで認知症予防

みなさんが毎日行っている歯磨き。歯磨きは虫歯の予防に加え、歯周病予防にも大変重要です。歯周病は、歯垢（プラーク）の中にある歯周病菌により、歯を支える組織が破壊されていく病気(感染症)です。

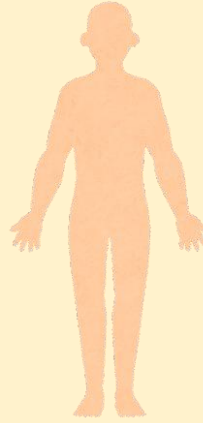
歯周病が進行すると・・・



歯がぬける



歯周病菌が
血液に乗って全身に
運ばれる



脳梗塞
誤嚥性肺炎
心臓病
糖尿病
慢性腎臓病
がん
骨粗鬆症 などの
原因となる

さらに最近の研究では、歯周病菌がアルツハイマー型認知症の発症・進行に影響することがわかってきました。

*九州大学大学院歯学研究院 武准教授ら

歯垢は、奥歯や歯と歯の間、歯ぐき（歯肉）との境目等に特に付着しやすいため、なかなか歯ブラシだけでは除去できません。そこで歯間ブラシやデンタルフロスを使用することで、歯ブラシの届かないところを磨くことが可能です。

【歯垢除去率】

歯ブラシのみ

約 60%



歯ブラシ+歯間ブラシ
フロス

約 86%



除去率 1.5 倍

* 出典 山本ほか:日歯周誌,1975

定期的に歯科医院を受診して歯周病検診や歯石・歯垢の除去等のメンテナンスをすることも大切です。歯垢除去で、お口から体全体、そして認知機能の健康を増進しましょう！

引用 オーラルフレイル万全対策 口を鍛えれば全て解決する