



ささえりあ三和便り



令和5年度第3号

ささえりあ三和は熊本市の委託を受け、「城山・高橋・池上」校区にお住まいの方々を担当しています。

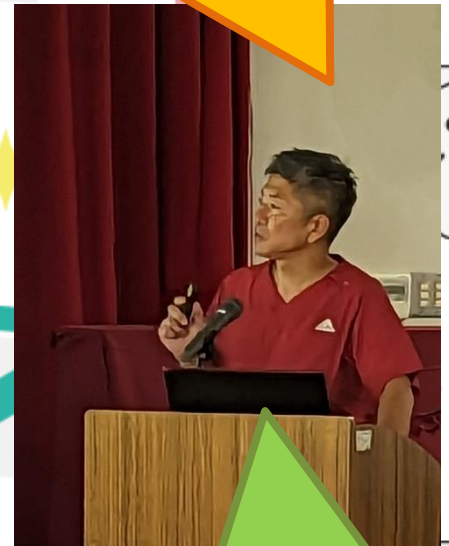
全身の健康は **お口** から

令和5年9月3日、**まちだ歯科院長・町田宗一郎先生**をお迎えし、ささえりあ講演会を開催いたしました。今年度は『**歯医者さんからの健口=健康のお話**』と題し、地域の方約30名の皆さんとともに**お口の健康**について学びました。

歯周病と糖尿病

歯周病は歯茎の炎症です。炎症の中には悪玉ホルモンが含まれています。血糖値を下げるホルモン（インスリン）は悪玉ホルモンにめっぽう弱い・・・歯周病を放置すると血糖値が下がりにくい体になってしまいます。

皆さんの「**歯**」は何本ありますか？



歯石は「**ばい菌**」の集まりです「**食べかす**」ではありません！

高齢になるとお口の筋肉も低下します。
日常的にお口の**体操**を取り入れましょう～

歯周病と認知症

アルツハイマー型認知症は脳内に**アミロイドβ**が蓄積されることで発症すると言われています。認知症を防ぐためには**アミロイドβ**を脳内に蓄積させないことが重要ですが、歯周病菌が**アミロイドβ**の蓄積を促進させるという研究結果が出ています。



ほかにも色々・・・

歯周病菌が歯肉の血管を通り血流に入り心臓へ移動すると心臓の血管壁に炎症が起こり**心臓病を発症する可能性**もあります。奥歯がしっかりと噛み合っていないと**転倒の回数が増える**とも言われています。