

ありよしセミナー

No.5 歯と認知症症状【アルツハイマー病】について

歯＝歯周病菌について

歯周病を引き起こす歯周病菌がアルツハイマー型認知症の原因となる事が科学的にも立証されています。歯周病菌が出す毒素によって歯肉などの炎症が起きると、血液中に炎症物質『サイトカイン』が流れ込みます。このサイトカインが血液に運ばれて脳に流れると『アミロイドβ』が脳の中で増えます。

『アミロイドβ』とは、記憶力が低下していく「脳のごみ」と呼ばれるものです。アミロイドβが蓄積されて、アルツハイマー型認知症に発症するとも言われています。今から口腔ケアをしっかりと

て、予防改善しましょう。

今はもう、認知症症状は改善する時代なのです。

～口腔基本ケア～ これだけはしておきたい

- ・食後三回、五分の歯磨きをしましょう。
 - ・難しい方は、「ぐちゅぐちゅ」うがいでだけでも！
- 理由は、歯垢＝プラークが3分の歯磨きでは取れないからです。歯磨きが難しい方は、唾液を出す口腔体操をしましょう。口角を上げて下げてのお口の体操を10秒してみてください。唾液が、分泌される事によって歯周病を防ぐ役割もあるのです。

皆様今からでも是非実践してくださいね！



認知症改善講師 ありよし えり

LINE@ :@eri39で検索

☎080-3138-1346

AGORA読者特典 無料カウンセリング30分

ショートメールもしくはLINE@にカウンセリング

希望と書いて、連絡お待ちしております。限定3名のみ

