

最新の研究でわかった！“脳の毒”は口からやってくる

認知症になりたくなければ 歯周病を治しなさい

2023年
5月23日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、福田真一著『認知症になりたくなければ歯周病を治しなさい』を2023年5月23日に刊行いたします。

今日からでも遅くない！オーラルケアで認知症対策

本書は、全国から1万人の患者が訪れる「福田デンタルクリニック」の福田真一院長が、歯周病菌と認知症(アルツハイマー病)の知られざる関係を最新の研究をもとに、わかりやすく解説いたします。なぜ歯周病が認知症を引き起こすのか、そもそも歯周病とはどのような病気なのか、認知症の発症を防ぐためにどのようなオーラルケア&生活習慣の改善を行えばよいのかなどを紹介します。

内閣府の発表では2025年には認知症患者が730万人※にまで増えるといわれています。6月4日から始まる「歯と口の健康週間」にさきがけ、これからを生きる中高齢者にとって知っておくべき知識をまとめた1冊です。

(※)内閣府「平成29年度高齢社会白書」より

タイトル: 認知症になりたくなければ歯周病を治しなさい

著者: 福田真一

ページ数: 200ページ 価格: 1,595円(10%税込)

発行日: 2023年5月23日 ISBN: 978-4-86667-495-7

【目次】

- 第1章 お口の健康と脳の老化はつながっている！
歯周病と認知症の驚くべき関係
- 第2章 認知症にならないために知っておくべき！
歯周病ってどんな病気？
- 第3章 最新の研究でわかった！
最恐の歯周病菌がアルツハイマー病を引き起こす
- 第4章 症状の進行を止めることも期待される
アルツハイマー病治療薬の最新事情
- 第5章 歯周病を予防&改善する
プロが教える正しい歯磨き方法
- 第6章 歯周病菌に負けない体づくり！
正しい食生活で免疫力を上げよう

【プロフィール】



福田真一(ふくだ・しんいち)

福田デンタルクリニック院長 医学博士

1959年、兵庫県神戸市生まれ。栄養科学研究所(当時)の所長・蓮田康弘氏、日本総合医学会の元会長・甲田光雄氏に師事する。93年、「福田デンタルクリニック」(大阪市)を開院。口腔医療と全身疾患の関係を研究した「トータルヘルスケア・コーチング(福田式11箇条)」を取り入れ、患者様に提案。スタッフ全員に食養指導士の資格保有を義務付け、食養について専門的なアドバイスを行っている。2011年には医療者が必ず直面する「命」の問題に向き合うために、一般財団法人大阪国学院にて神職資格を取得。2023年現在、「福田デンタルクリニック」は紹介患者99%、リピート率98%、全国から1万人の患者が訪れる大人気のクリニックとなる。



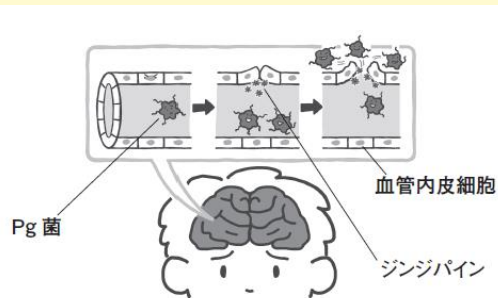
最恐の歯周病菌がアルツハイマー病を引き起こす

※以下本書より抜粋要約

2019年、アルツハイマー病と歯周病の関係を示す衝撃的な論文が、科学誌『サイエンス・アドバンス』にて発表されました。アルツハイマー病患者を対象にした調査で、**96%の患者の脳**から**ポルフィロモナス・ジンジバリス(以下、Pg)菌**が生み出す「ジンジパイン」というタンパク質分解酵素が発見されました。

Pg菌は数百という種類がある歯周病菌のなかで、**最も病原性が高い細菌**です。Pg菌がつくり出す強力なタンパク質分解酵素「ジンジパイン」が、歯茎のなかのタンパク質を分解しながら歯周組織を破壊し、さらに歯周ポケットを深くして歯周病を進行させます。

さらにPg菌は、自らの力で**血管内に侵入して全身を巡ります**。血液の移動を介して、口のなかから脳へとPg菌が侵入していくのです。



Pg菌がつくり出すジンジパインが、血管内皮細胞の隙間に付着。脳の関所の能力を低下させることで、Pg菌は脳の内部に侵入する。

歯周病の毒素が全身を巡りさまざまな病気の原因に

※以下本書より抜粋要約

※以下本書より抜粋要約

歯周病は口のなかだけの問題にとどまらず、**アルツハイマー病の他にもさまざまな病気の原因**となります。代表的な病気は以下の通りです。本書では、その原因について詳しく解説いたします。

心血管疾患

がん

ごんせいはいえん
誤嚥性肺炎

こつそしょうしやう
骨粗鬆症

早産・低体重児出産

関節リウマチ

リーキーガット症候群

糖尿病

非アルコール性脂肪性肝炎

肥満症・メタボリックシンドローム

プロが教える歯周病を予防&改善法 例

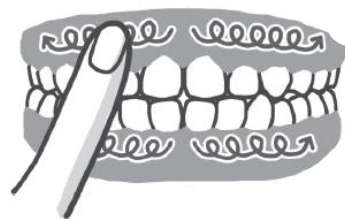
※以下本書より抜粋要約

歯茎のマッサージで歯茎の健康を整える

歯磨きをしながらぜひ一緒に行っていたきたいのが、歯茎のマッサージ(=デンタルリフレクソロジー)です。

歯茎のマッサージにはリフレクソロジーの効果があります。

口のなかには体の反射区があり、それを刺激することで体のさまざまな部分の働きを活性化でき、**歯茎の血行リンパの流れも活性化されるので歯周病予防につながります。**



人差し指で円を描くように、やさしく歯茎を押していくのがポイント。

唾液腺をマッサージしてドライマウスを改善する

唾液の分泌量が減って口が乾くと、歯周病になりやすくなります。

そこで唾液の分泌を促す**唾液腺マッサージ法が有効**です。

他にも、唾液腺マッサージと並行して、以下のような日常生活のちょっとした工夫でも唾液の分泌を増やすことができます。

- ・ガムを噛む
- ・歯磨きをする／うがいをする
- ・少量のレモン汁や梅酢を入れた水を飲む



耳下腺の付近を、後から前に向かってぐるぐる円を描くように10回ほどマッサージする。

顎下腺の付近5箇所ぐらいを5回ずつ親指で押す。

舌下腺の付近を下から5~10回ほどグツと押す。

イラスト:福田玲子

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣(フルガキ)TEL:03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階