

最新の予防歯学で明らかになった新事実！歯と認知症の意外な関係

『ボケたくなければ 「奥歯」は抜くな』

歯学博士 山本龍生・著

2021/1/6 発売

青春出版社（東京都新宿区）は、『ボケたくなければ「奥歯」は抜くな』（著・山本龍生）を1月6日に発売いたします。貴社媒体でのご紹介をご検討いただけますようお願いいたします。



認知症になるリスクは約2倍！ 奥歯を失うとなぜボケるのか？

人生 100 年時代となった現代では、65 歳以上の“5 人に 1 人”が認知症になるといわれています。そこで、健康寿命を延ばすカギとなるのが「奥歯を守ること」。一見関係が薄そうですが、奥歯を失うと次の理由で認知症になるリスクが高まります。

- ①奥歯で噛まないと脳への刺激が減る
- ②奥歯が無いと摂取できる食べ物が限られ、脳の健康に必要な栄養素が不足する
- ③奥歯を失う主な原因・歯周病が、脳に悪影響を与える

最新の予防歯学に基づく1日5分のセルフケアを紹介！

認知症リスクを少しでも下げるため、本書では、最新の予防歯学研究でわかった「歯と健康寿命」の深い関係を明らかにするとともに、歯周病やむし歯を防ぐ方法や、予防歯科医が普段から実践しているセルフケアの方法を具体的に紹介します。

【書籍情報】

定価：1,045 円(税込)

発売日：2021 年 1 月 6 日

仕様：新書版／192 ページ

ISBN：978-4-413-04610-7

【著者プロフィール】

山本龍生（やまもと・たつお）

神奈川歯科大学大学院歯学研究科教授・歯学博士。

1964 年岡山県生まれ。岡山大学歯学部卒業後、同大学歯学部予防歯科学講座助手、米国テキサス大学客員研究員、世界保健機関 (WHO) インターン、神奈川歯科大学大学院歯学研究科准教授等を経て、現職。歯・口の健康と認知症やうつなどの全身の健康との関連を研究調査するなど、予防歯科学、口腔衛生学、社会歯科学の第一人者。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香

TEL：03-3202-1212 / FAX：03-3203-5130 / MAIL：h-nishio@seishun.co.jp