

# 「噛む」ことで、脳と心を健やかに

日本では昔から「よく噛んで食べると健康に良い」と言われてきました。研究によって、科学的にもそれが正しい事がわかってきています。

今回は「噛む」ことの数ある健康効果の中から、脳と心への効果を紹介します。

## ●噛むことで脳が活性化

噛むと、あごの運動などにより血流がアップし、脳に酸素と栄養が送られます。また、歯を支えている歯根膜（歯を膜状に囲み、歯槽骨と結んでいる線維性の組織）は、脳神経の中でも一番太い三叉神経につながっています。噛むたびに食物の固さを瞬時に判断し、噛む力を調整するなど脳との絶妙な神経ネットワークを築き、刺激をあたえているのです。

### 「噛む」ことの脳への効果

- 集中力、注意力が高まる
- 認知症の予防
- 記憶力の低下防止
- 脳細胞の発達に良い影響をあたえる



## ●中高年層は特に効果的!

噛むことによる脳の活性化は、若い年代より中高年層の方が効果が大きいことが確かめられており、特に認知症と関係の深い前頭前野では顕著にみられるようです。よく噛んでおいしく食事をしながら、認知症の予防ができるなんて素敵ですね。逆に言えば、よく噛むことができないと食事の楽しみだけでなく、脳への刺激も弱まってしまいます。



## ●「心」の健康にも効く!?

噛むことで「セロトニン」という、心を安定させる作用のある神経伝達物質の分泌が促されることもわかっています。よく噛むことは、うつ病やストレス性疾患の予防、またリラックス効果にもつながります。

このようによく噛むということは、単に食べ物をこまかくして消化を助けるだけでなく、脳と心にも効く、毎日できる効果抜群の健康習慣なのです。

# KOMIYA DENTAL NEWS LETTER 9 2013年 月号

九月の風物詩といえば、夕焼け空の赤トンボでしょうか。

先日、「四季のある国 日本」とかかれた旅行のポスターを目にしました。勿論、四季のある国は他にもあります。にもかかわらず、あえてこう表現されるのは、気候そのものことではなく、日本人には「季節を感じる文化」があるからだそうです。美しい秋の情景が、地球温暖化により少しずつ変わっていくのが、残念でなりません。

九月は連休もあり、外出される方も多いと思います。うっかり予約を忘れることのないよう、お気をつけ下さい。おいしい物が多い季節ですが、間食頻度に注意しましょう。そして、体調管理に気を配り、健康な毎日を心がけましょう。 M.M

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。  
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

診療日  
変更の  
お知らせ

※諸事情により当分の間、土曜日の診療時間を13時までとさせていただきます。

こみや歯科

☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <https://dn2.dent-sys.net/komiya>  
ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)

VOICE

きちんと噛む・噛めることは、毎日をいきいきと過ごす為に変重要です。  
何かトラブルがあれば早めに受診するようにしましょう。