

## 噛む事が脳を活性化する

前号までは歯周病について、掲載してきました。本号からは、良く噛む事が私達の体にどのような影響を与えるかについて考えていきたいと思えます。そこで、今回は脳との関連について考えましょう。

### 噛む事がボケを防ぐ

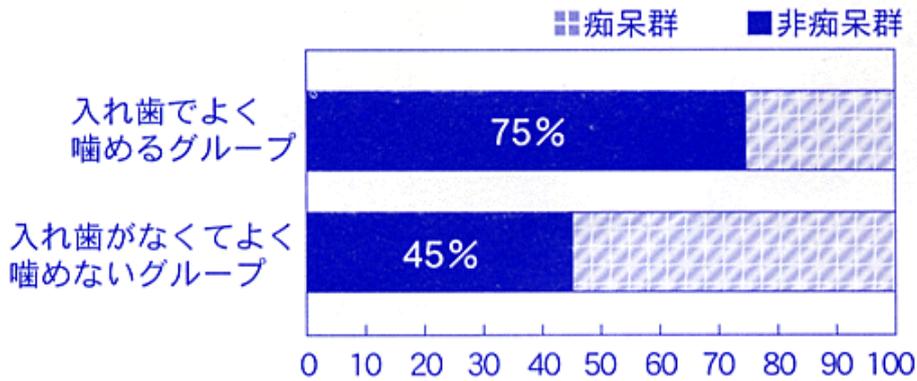
ある調査では、ボケ症状を伴うアルツハイマー病の患者さんは、健常者に比べ若い時期から歯を失っており、その本数が多いほど痴呆の程度が重かったとしています。

さらに、ある老人病院での調査は、義歯の調子がいい老人の方が、不良の場合よりも痴呆が少ない事を示唆しています。

また、診療に当たっていると、患者さんの家族から、入れ歯でよく噛めるようになってからボケが少なくなったとの話を聞くこともあります。このように、よく噛むことは脳の活性化と密接に関連しているようです。

平均寿命が延び、超高齢化社会と呼ばれる今日、ボケることなく最後まで充実した人生を送るためにも、歯を大切にしましょう。

図1 咀嚼と痴呆の関係



図の1はある老人病院で入れ歯がよく噛める人の群と入れ歯がなくてよく噛めない人の群の痴呆と非痴呆の割合を比較したものです。よく噛める群では痴呆の割合が少ないことがわかります。



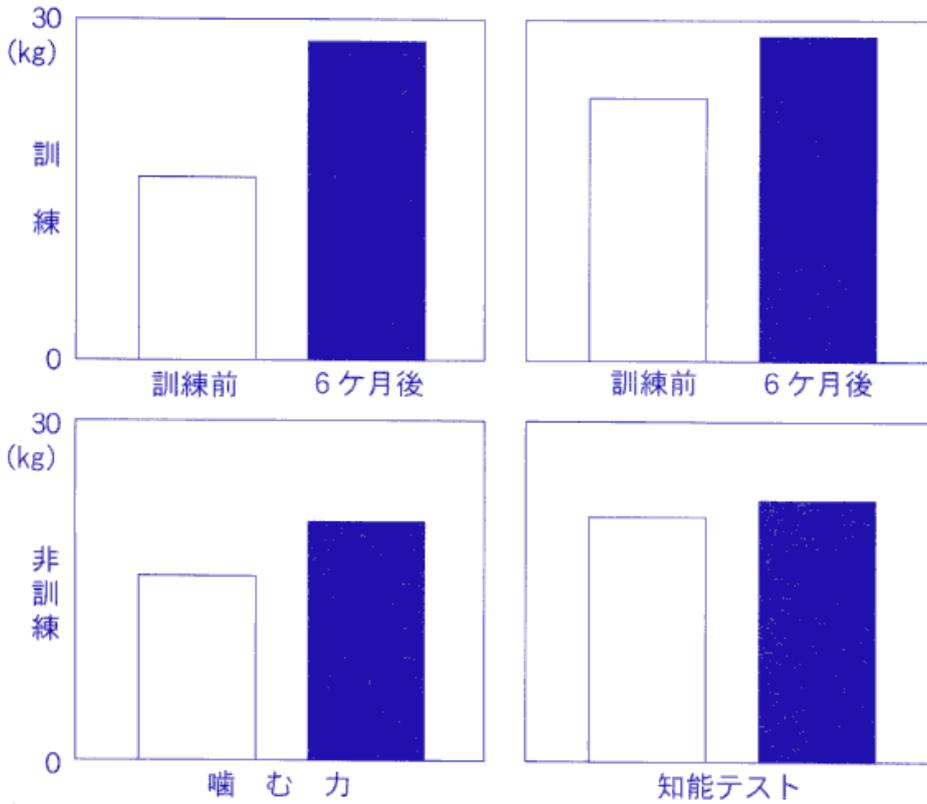
## 顎力は学力

よく噛むと頭がよくなるとする報告もあります。

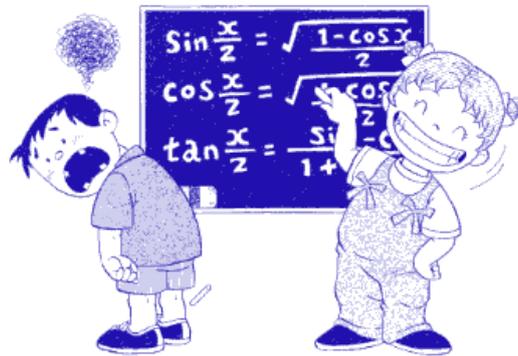
固い餌を与えたネズミの方が、粉末の飼料を与えられた場合よりも記憶力がよかったとする報告や、人間でも固いものを給食時に与えられた幼稚園児の方が学習能力が高かったとする報告もあるようです。また、咀嚼値が高いと知能指数も高いとの調査もあります。

図2 幼稚園児の咀嚼訓練の効果

訓練群：6ヶ月間歯ごたえのあるものを噛ませた児童  
 非訓練群：給食のみを与えた児童



このように、よく噛めることは成績にも影響する可能性もあるので、虫歯は放置せずにしっかり治療しましょう。



次回は、よく噛むことは虫歯を防ぐことにもつながるなど、咀嚼と健康について色々な角度から述べてみたいと思います。

図の2は幼稚園児を二つのグループに分けて、一方には給食のみを、他方にはそれに加え歯ごたえのあるものを与え、6ヶ月後に噛む力と知能テストの結果を比較した調査です。よく噛ませたグループの方が噛む力が増すとともに知能テストの点数もよい結果となりました。

### かかりつけの歯科医をもとう

- ★定期的に歯の健診を受けよう
- ★年に一回は歯石をとってもらおう



☆各市町村の成人歯科検診（30才、40才、50才）  
は休祭日歯科当番医にて、休祭日も受け付けています☆