

# ボケ防止、最大効果

— かむ効果 —

よくかむことは身体の健康保持に役立つだけでなく、脳を活性化する効果もある。  
「細かい手作業は、認知症防止に役立つ」といわれるが、日本歯科大教授の小林義典さんによると、指の運動よりも咀嚼の方が脳を活性化する効果は大きいという。小林さんらが、硬さが違う4種類のグミゼリーを咀嚼した時の脳血流量を調べたところ、硬いものほど血流量が多くなった。

## 健康+

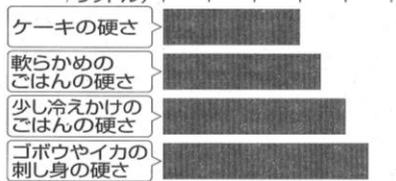
## 脳への効果 指運動より大

### かむ効用

咀嚼力低下と認知機能の関連を示す研究もある。東北大学の研究では、70歳以上の高齢者1167人の認知機能と歯の本数の関係を調べた。認知機能が正常なグループは歯の平均本数が14・9本だったのに対し、軽度の認知障害の疑いがあるグループは13・2本、認知症の疑いがあるグループは9・4本と少なかった。

そのほか、ガムをかむことで学生のテスト成績が向上したという実験や、幼稚園児の知能指数と咀嚼の仕方に相関があったとの報告もある。

◆硬さが異なるゼリー咀嚼時の脳血流量の変化(ヘモグロビン濃度)(マイクロモル/リットル)



◆ペンフィールドの脳機能地図



(大脳皮質(運動野)は場所ごとに、体の各部位と対応する。かむための口、あご、舌などは複雑な動きが必要で、全体の4割近くを占める)

今週は医療情報部の担当です。

《読売新聞より》

## かむとどんな効果があるの？

- ① 消化を助ける  
食べ物をすりつぶすことで消化が良くなる
- ② 歯ぐきやあごの骨を丈夫にする  
あごの骨や筋肉が発達して歯並びがきれいに
- ③ だ液の分泌を促す  
だ液が消化を助け、口の中の細菌の増殖を抑える
- ④ 脳を活性化する  
・脳の血流が増え、脳細胞の発達にいい影響を与える  
・ゆっくり食べることで満腹感が得られ、ダイエット効果が期待できる

## 歯につきにくいガム

- ・ロッチェから発売されています。
- ・入歯の方などには最適です。



喜ばれることに喜びを...

## 小室歯科

- 天王寺診療所 Tel: 06-6779-7082
- 難波診療所 Tel: 06-6644-5661
- 天王寺ミオ診療所 Tel: 06-6770-1182
- 関西国際空港エアプラザ診療所 Tel: 072-456-8601



ガムをかんでリット一杯、元気でいこう!