

よく噛んでアンチエイジング

“よく噛む”ことと“脳のリハビリ効果”の関係

”噛むこと“の大切さを教えてくれる、面白い実験結果があります。老齡期のマウスの奥歯を削り取り、学習・記憶力を測定したところ健全な歯を持つ老齡マウスに比べて、記憶力が5分の1ほどに低下したというのです。

さらに、削り取った歯を治療して”よく噛める”ようにしたところ、学習・記憶力が日ごとに回復していったそうです。また、歯を治すことで記憶力などに重要な役割を果たす「海馬」の神経細胞も、約8割回復したのです。

”よく噛む“ことは、脳の活性を向上させることが、この実験からも推測できます。

人を対象にした調査でも「歯の喪失と認知機能の関連」についてのデータが得られています。大規模な地域高齢者の検診では、認知症の疑いがある群ほど、現在残っている歯の数が少ない傾向があります。また、脳のMRI検査では、歯が少ないほど海馬を含む側頭葉内側部や前頭・頭頂連合野領域の灰白質の容積が減少することが分かっています。ここは記憶や空間認知、計算や思考を司る重要な場所です。”噛む”ことがこんなにも脳機能に影響を与えている事実に驚かされることでしょう。

よく噛むことで脳が活性化する

私たちは日常生活の中で”歩くこと“や”呼吸すること“と同じように、無意識のうちに「咀嚼」を行っています。しかし、食物を歯で噛み砕いて、唾液を混ぜて飲み込みやすくするという行為は、下顎の動きや唾液の分泌、舌をうまく使うなど、極めて複雑な運動の組み合わせで行われているのです。

日本咀嚼学会理事長の小林義典日本歯科大学教授は、「咀嚼によって、機械受容性(歯が互いに接触したり、食物が歯や歯肉に接触することによる刺激)、味、臭い、温度などの三叉神経を介した強い感覚入力がある脳の広い範囲に及び、脳が活性化されます」と、咀嚼の果たす役割を次のように説明しておられます。

まず、脳の網様体に入力されると、情動や記憶に関わる覚醒作用を生み、人間としての行動的な覚醒作用につながります。

つまり、中高年以上では”よく噛む“ことで、「脳のリハビリテーション効果」が期待できます。また、高齢者では、寝たきり状態にならない予防効果があるそうです。

さらに、大脳皮質に入力されると、情動や記憶に関わる領域にも入力されます。例えば、幼稚園児や小学生、大学生に1日に3~4回、各10~15分間、毎日ガムを噛むことを2週間以上続けさせると、テストの成績が上がっていくと

います。幼稚園児や小学生では、十分な咀嚼と知能指数との間に、相関関係が認められています。

「脳の活性化を表す脳血流の増加は、咀嚼によって確認されています。脳血流分析システムを応用した研究では、咀嚼は手や指の運動よりも脳血流を増加させ、また、硬い食物のほうが柔らかい食物よりも効果のあることが分かりました。ですから、『歯ごたえのある食物を食事に取り入れてよく噛むこと』は、脳の活性化に極めて重要であると言えます。

ちなみに、姿勢も重要で、寝たままあるいはリクライニング状態では、脳の活性化が望めません。少なくとも上半身を真っ直ぐに姿勢を正して、咀嚼しなければなりません。」

今回は「脳の活性化だけではない”噛むこと”の応用 “です。

2008.12/1(月)

北山歯科クリニック
歯科衛生士

中山 清薫