



# 歯っぴー通信



2022年  
11月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

## 噛んで脳を活性化しましょう！

皆さんは噛む事によって脳にどのような効果があるかご存知ですか？  
最近の研究では咀嚼する力が強くなると、脳血流量が増えることが確認されています。  
脳血流量が増えるとどのような効果があるか想像できますか？  
血流量が増えると、学習能力や記憶力が向上すると期待されています。  
実際に、これまでの研究には、ガムを咀嚼訓練に取り入れた際、  
記憶力が向上したとの報告があります。

### 噛んだ刺激はどこに伝わる？

よく噛んで食事をする時、食感、歯と歯が接する感覚や味覚などの情報が、中継路である視床を經由して、感覚野や島、弁蓋部といった部分に届けられます。それらの情報をもとに、運動をコントロールする運動野、補足運動野、小脳などが活性化され、舌や頬を噛むことなく咀嚼運動が行われます。

### なぜ噛むと脳が刺激される？

よく噛んで食事をとると、視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚という五感の情報が脳に送られます。口のなかには髪の毛が一本紛れ込んだだけでもわかるほど鋭敏な感覚をもっています。咀嚼をすることで、脳に多くの情報が送られ、脳の感覚系と運動系の間でさまざまな情報が飛び交い、同時に脳のあらゆる部位を活性化させています。



### 噛むことによる効果

#### ～噛むことで脳の血流が増え、動きが活発に～

噛むことで脳内の血流が増え、脳の運動野や感覚野、前頭前野、小脳などが活性化します。特に脳の前頭前野は判断、感情、行動、記憶、コミュニケーションなどをつかさどる重要な部分です。

#### ～記憶力の強化～

噛むことは、脳の中心に近い場所にある「海馬」という部分も刺激します。海馬は「記憶の司令塔」と言われる重要な部分です。また、海馬には、位置や場所、方向などを把握する空間認知能力もあります。海馬の機能が落ちると空間認知能力も低下するため、自分がどこにいるのかわからなくなります。そのような海馬の機能が、噛むことで活性化されるのです。



#### ～幸福感の増加～

『幸せホルモン』とも呼ばれ、心の安定に欠かせない脳内物質「セロトニン」は、咀嚼により増加することがわかっています。分泌量が減少すると、不安になったり落ち込みやすくなったりするほか、目覚めも悪くなり、集中力も低下します。「セロトニン」は、一定のリズムで同じ動きをくり返す『リズム運動』を行うと活性化します。物を噛むという行為は、誰でも日常的に行うので、最も手軽なリズム運動が、「咀嚼・噛むこと」といえます。



#### ～ストレス・不快感の軽減～

脳内には、視覚や聴覚など五感から入った刺激が快か不快かを判別する部位があります。ガムなどを噛むと不快という信号が脳に送られにくくなり、ストレスを感じにくくなります。

### 唾液の重要な働きとは？

唾液はあなたの健康に深く関わっています。もし、唾液がお口の中になければ様々な病気を引き起こしてしまいます。まず、唾液の重要な役割についてお話しします。

#### 唾液の重要な役割について

- ① 緩衝作用……初期むし歯になりかけるのを修復する再石灰化作用があります。
- ② 粘膜修復作用……傷を治す。
- ③ 歯の保護作用
- ④ 抗菌作用……お口の中の細菌の繁殖を抑える。
- ⑤ 潤滑作用……歯茎や舌などの粘膜を保護して傷つかないようにする。
- ⑥ 消化作用……食物の養分を分解して、体内に吸収しやすい物質にする。
- ⑦ 浄化作用……食べかすを洗い流してお口に残るのを防ぐ。

#### 唾液の減少による影響

主な唾液のはたらき



唾液は1日に1～1.5リットルも分泌されるといわれていますが、ストレスや疲れ、加齢や薬の副作用などで減少することもあります。そして、その結果ドライマウス（口腔乾燥症）を引き起こす事があります。さらに、唾液が減るとそのはたらきも弱くなりますから、むし歯や歯周病のリスクも高くなってしまいます。

今回は、口腔乾燥症についてお話しします。お楽しみに！！



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください