



リキタケDC通信



2022年
11月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 23年 池袋の街歯医者

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、働きが活発に～

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。

お口の健康レシピ

カミカミレシピより

きのこ長ねぎの豚肉塩麹炒め

【材料(2人分)】【分量】

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)
..... 140g
長ねぎ..... 1本
エリンギ..... 1本
塩麹..... 大さじ1弱
油..... 大さじ1



- (1) 長ねぎは5cm程度の長さに切る。エリンギは棒状に切る。
- (2) ビニール袋に、豚肉と切った長ねぎ・エリンギを入れ、塩麹を加えて、味をなじませる。(一晩おくとお肉は柔らかくなり、気の野菜のうまみも増します)
- (3) フライパンに油をしき、材料を炒める。



リキタケ歯科医院への
コメントをお願いします。



院長 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京医科歯科大学大学院修了



リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください