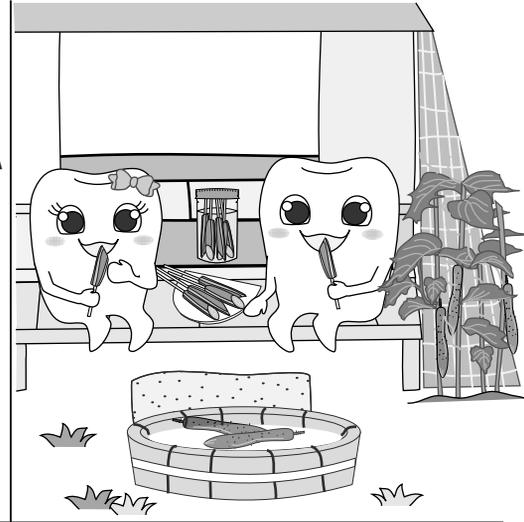


皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

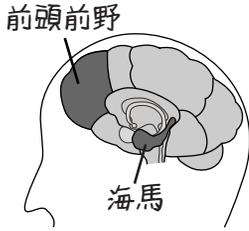
歯の働きは食べ物を噛むだけでなく、認知機能を維持・改善する効果があると言われていています。歯と歯を噛み合わせた時の刺激は、歯の根っこの周りにある歯根膜から脳に伝わり、その刺激が脳の記憶、思考、意欲、感覚を司っている部分を活性化します。

具体的には、海馬（かいば）と前頭前野（ぜんとうぜんや）と呼ばれる部分です。認知症は脳の萎縮や血流低下が主な原因です。あごを開けたり閉じたりする咀嚼運動は脳を刺激するほか、酸素と栄養を送ることから認知機能の低下を予防する絶大な効果があります。そこで今回は、『よく噛んで認知症を予防・改善しよう』をご紹介しますと思います。

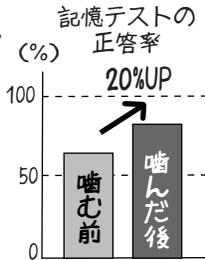


● 記憶や感情は海馬と前頭前野

海馬とはタツノオトシゴの別名で、形が似ているところから、その名前がついたと言われていています。脳の中心に近い場所にあり、記憶を整理する働きを担っています。前頭前野は額の裏側にあり、大脳皮質の約30%を占める大きな領域です。コミュニケーション、感情の制御、記憶のコントロール、意思決定等の働きを担っています。今までの研究で、歯の本数が少ない人は、海馬と前頭前野の容積が減少している傾向があり、咀嚼と認知機能とは密接な関係があると考えられています。



● 噛むことで記憶力がUP!!
 65～76歳までの高齢者1067人にガムを噛んでもらい、脳をMRIで調べてみると、海馬の活動が20%も増加していることがわかりました。さらに、ガムを噛む前



と後で、写真を見てもらい、どれ位正確に記憶しているかをテストしてみると、ガムを噛んだ高齢者の正答率の方が約20%も高いという結果でした。

● 落ち込んだ認知機能が回復する!?

歯を削り取って噛めなくなった老齢マウスの認知機能は、低下することが知られています。そのマウスの歯を治療して、再び噛めるようにすると、歯を修復した1週間後には、落ち込んだ記憶が見えるほど回復しました。人間の場合でも、歯が抜けてしまったら、その部分を入れ歯等で補い、ちゃんと噛めるようにすれば、認知機能が甦る可能性があると考えられます。過去に実施された厚生労働省の調査では、自分の歯が20本以上ある人を基準とした場合、歯がほとんどなく、入れ歯も未使用の人は認知症になるリスクが約2倍でした。ちなみに歯がほとんど残っていない場合でも、入れ歯を使っている場合は1.2倍でした。ただし、入れ歯が合っていない人には、認知症が多いという報告がありますので、しっかり噛める入れ歯を使用することが大切です。脳を刺激すること、脳の血流が増加することがポイントです。

◆噛めることは認知症予防や改善に繋がります。入れ歯の調整も大切です!◆

口腔ケア新聞の発行にあたって



ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに……。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間	9:00～12:30/14:00～18:30 (土曜日は16:30まで)
診療科目	歯科 小児歯科
休診日	木曜・日曜・祝祭日
院長	津谷 良
	岡山市中区海吉1807-14