

イー歯トープ 8020



歯と口のハテナ

県歯科医師会

②1

噛むことと認知症

前川 洋

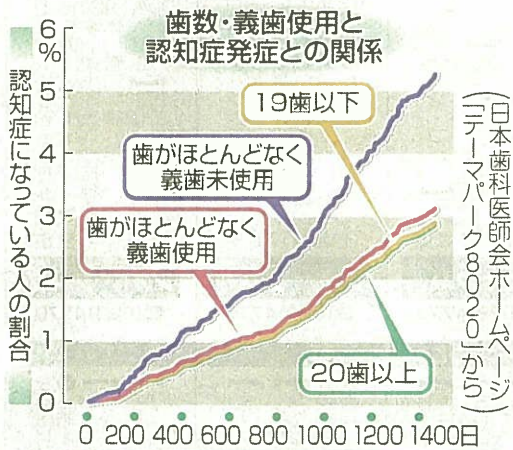


前川 洋(まえかわ・ひろし) 1962年生まれ。日本大歯学部卒。県歯科医師会常務理事。前川歯科医院(盛岡市)院長。盛岡市出身。盛岡市在住。

脳は人間のあらゆる活動をコントロールする「司令塔」の役割を果たしています。認知症は、この脳の細胞がさまざまな原因で変性、死滅して記憶や判断力などの障害がおこり、日常生活に支障が出ている状態のことを指します。

超高齢化社会を迎え認知症患者は増えており、厚生労働省の推計では、65歳以上の認知症患者は2012年で約462万人、25年には約700万人を超え、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達するといわれています。自分や家族、身内をふくめると、もはや認知症は誰でも関わる可能性のある身近な病気となっています。では、認知症の予防法

脳に刺激与えて予防



歯を失い、義歯を使用していない場合、認知症発症リスクが最大1.9倍に

はないのでしょうか？

最近の研究でいくつかの予防法が示されるようになってきました。その中のひとつに「よく噛むこと」が挙げられています。

噛むことは脳に刺激を与える、記憶や思考、運動や意欲をつかさどっている部分を活性化することにつながります。日頃からよく噛むことで脳に刺激を与え、認知症の発症を遅らせることが、認知症の進行スピードを遅くすることができます。

るのです。

以前このコーナーでお伝えした、噛む効果の合言葉「ひ・み・こ・の・は・が・い・ぜ」を思い出してください。

ひ＝肥満予防、み＝味覚の発達、こ＝言葉の明瞭化、の＝脳の発達・認知症予防、は＝歯の病気の予防、が＝がん予防、い＝胃腸の働き促進、ぜ＝全身の体力向上。このようによく噛むことは全身の健康維持にとっても大きな役割を持っています。歯を保つこと、歯を失っても入れ歯などで噛み合わせを保ち、噛めるように維持していくことが大切です。

さあ、今日からよく噛んで認知症予防、健康維持で明るく楽しい生活を！