

お口の健康応援団  
NPO法人口腔健康推進協会サークルi



# サークルi 会報

# こもれび

## もしもし噛めよ

人間の身体は、60兆個の細胞から出来ています。この細胞は年齢とともに減少し、脳といえども萎縮します。20歳以降、1日に10万個～20万個の神経細胞が死に消失します。情報量の少なさが細胞死を加速しますが、残る神経細胞が新たな神経回路を作るので、脳の機能はそう簡単には失われません。

脳の機能低下には、神経細胞の活動が関係します。物事の判断や感情を決定づける大脳皮質にはニューロンと呼ばれる神経細胞が140億個以上あります。ここから木の枝のように出ている突起が情報を受け取り、その先端にあるシナプスを介して、他の神経細胞に情報伝達します。従って、小さい頃からさまざまな刺激を与えることがシナプスネットワークの形成に役立ち、感性や知性に大きく影響すると考えられています。

認知症の予防には前頭前野の神経活動を高めることが重要であると分かってきました。前頭前野は、大脳皮質の約30%を占める領域で、思考する、行動を抑制する、コミュニケーションをするなど最も知的で論理的機能を持ちます。

新しい記憶は海馬に、古い記憶は大脳皮質に保存されます。最新の科学では噛むことが、海馬の記憶の情報伝達系に影響を及ぼすと解明されています。つまり、噛むことで、海馬の神経細胞の数が増加し、ひいては加齢による記憶力の低下を防止することに役立つのではないかと思います。

しかし、しっかり、ゆっくり、意識して噛まないで大脳が有効に働きません。一品一品の料理に五感を働かせて味わい、食事を楽しみながら噛むことが重要だと思います。お友達と楽しくお喋りしながらの会食は最高です。また、日頃から右脳を使うことや自然豊かな場所でリフレッシュしたり、スポーツをする。このように、日常的な仕事や家事から離れる時間を増やすことが、脳を活性化させる近道です。（川原）

