

# 歯とお口からはじめる アンチエイジング



いつまでも若く健康でありたい…そのために重要になってくるのが、実は「歯とお口の健康」。口もとがキレイで笑顔に自身がもてると、心も積極的になれます。歯とお口の健康づくりを見直して、健康で若々しく！を目標にしましょう。

## おいしく食べて生活を豊かにする歯

### ◇よく噛めることが老化を防ぐことにつながる

歯がある人は、歯のない人より血液の中のビタミン濃度が高いという研究データがあります。歯が丈夫だと、繊維の多い野菜や果物の摂取が多くなることも分かっています。食物繊維やビタミンの豊富な野菜や果物を摂ることは、生活習慣病予防に効果的で、お肌にもよいのです。ビタミンをよく吸収できることは、老化を防ぐことになります。

### ◇おいしく食べられると食事や会話が楽しくなる

食べることは、単に生命維持のためだけにあるものではありません。食べ物を舌で味わったり、鼻で香りをかいだり、料理の彩りを目で見えて楽しむなど、五感を総動員する行為であり、生きる楽しみの1つでもあります。よく噛めておいしく食べられると、会食の機会に積極的に参加することにもつながります。気の合った人たちとおいしく食べることはストレス解消になり、心の健康にも効果があります。

## よく噛むと脳もイキイキ

### ◇噛むことで脳の血流が増加

よく噛んで食べると、脳の血流が増加することが分かっています。とくに、脳の神経の中の満腹中枢、弧束核（味覚中枢）、海馬（記憶に関与）、扁桃体（嗅覚やストレスに関わる）、室傍核（自律神経の中核）などが活性化していることが確かめられています。つまり、よく噛むことで肥満を防止でき、記憶力をよくし、ストレスが解消されて心が安定する効果が期待できるということです。

### ◇よく噛むことが認知症を防ぐ

記憶の形成にかかわる脳の神経の一部である海馬は、誰でも加齢とともに萎縮します。加齢とともに記憶力が低下するのは自然な現象ですが、海馬の神経細胞は鍛えれば増加することが分かっています。噛むことで脳への血流が増して、大脳辺縁系や海馬が活性化されることがわかっており、噛むことが認知症の予防にもつながります。

## 歯の病気予防とケアは専門家と二人三脚で

むし歯や歯周病を予防するには、きちんと歯磨きすることが肝心です。自分では磨いているつもりでも、どうしても磨き残しがあったり、十分に磨けていないことも少なくありません。そのため、むし歯や歯周病がないかどうかに加えて、きちんと磨けているかどうか、歯科医師や歯科衛生士などの専門家にチェックしてもらいましょう。そうすれば、自分に合った磨き方もアドバイスしてもらえます。内科的な健康診断と同様に、歯科検診も年に1～2回は欠かせません。

