

## よく咬んで いきいき生活

よく咬ことは消化を助けるばかりでなく、他にも多くの効果があります

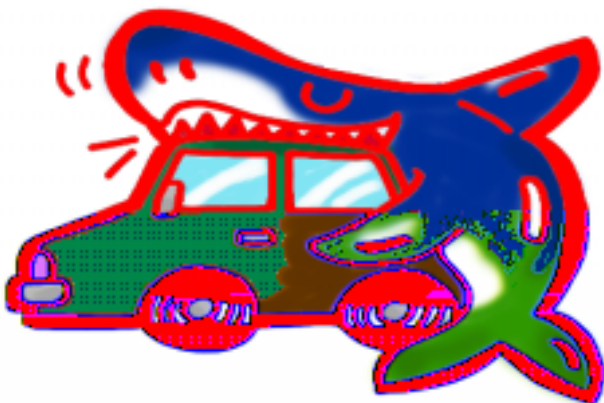
### よく咬んでボケ予防

ボケには大きく分けて、血管がつまる「脳梗塞型」と、大脳皮質の神経細胞脱落による「アルツハイマー型」があります。脳神経の細胞は一度、破壊されると再生されません。また、頭をよく使わない人の神経細胞は血液の循環が少なくなることから、やがて萎縮(いしゆく)して役にたたなくなり、ボケにつながります。

良い歯でよく咬む(かむ)ことは、ボケ予防に効果があります。物を良く咬むということは、あごの関節をよく動かすということです。あごの関節は耳の穴の1~2センチぐらい前にあり、そのすぐ上に大脳があります。よく咬むことで、関節のそばの、脳に血液を送りこむ血管が刺激され、血液の循環がよくなります。こうして神経細胞の萎縮と、これによるボケを防ぐことができるのです。

現在、歯科医師会では「8020運動」というものを行っています。これは八十歳まで、自分の歯を二十本以上残そうというものです。二十本以上の歯が残っていれば、日常生活には、ほとんど障害はありません。

もし不幸にして歯が全部失われても、歯科医院で相談して、よく咬める入れ歯をつくってもらってください。ボケ予防は、まず「よく咬むこと」からです。



### よくかんでがん予防

最近、患者本人にがんを知らせるかどうか、大きな関心が向けられています。がんによる死亡者数は依然として増加しています。私たち日本人にとっても最大の脅威となっているがん。早期発見・早期治療の観点から、健康診査や検診が行われています。

がんになる原因の七割は、食事と喫煙にあるといわれています。毎日の食事を通して、絶えず体内に入ってくる食品添加物。その中には、発がん物質が含まれていることもあるでしょう。

しかし最近、だ液中の酵素が、食べ物に含まれる発がん物質の毒性を消したり、弱めたりする働きがあることが分かりました。むし歯があったり、歯周病にかかっていると、良くかむことができないため、だ液を食べ物にじゅうぶん混ぜることができません。また、歯が悪いと、発がん性を抑制するといわれている野菜や果物、繊維質を多く含んだ食品等もかみにくいため、あまり食べなくなります。

ボケを予防するにも、がんを予防するためにもむし歯のない歯で、よくかむことが必要です。むし歯や抜けた歯があったら、早めに治療を受けて治しましょう。