

うめだ歯科新聞

編集・発行 うめだ歯科 榎田芳巳
奈良県葛城市疋田204番地
電話 0745-69-3600
www.umeda-shika.com

よく噛むと脳もイキイキ

噛むことで脳の血流が増加！

良く噛んで食べると、脳の血流が増加することがわかっています。特に、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（嗅覚やストレスにかかわる）室傍核（自律神経の中枢）等が活性化していることが確かめられています。つまり、良く噛むことで肥満を防ぎ記憶を良くし、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。



良く噛むことで認知症を防ぐ！

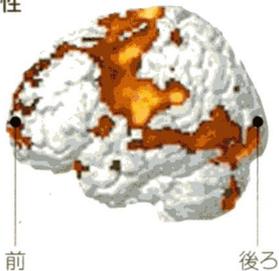
記憶の形成に関わる脳の神経の一部である「海馬」は、誰でも加齢とともに萎縮します。加齢とともに記憶力が低下するのは自然な現象なのですが、海馬の神経細胞は鍛えれば増加することがわかってきています。

噛むことで脳への血流が増えて、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つながります。



横から見た図

69歳女性



【実証例】

ガムを2分間噛んだときに脳が活性化！

上の図の茶色になっている部分は、記憶、判断、意志などに関わる脳の領域が活性化していることを示します。特に高齢者において咀嚼による効果が高いことがわかっています。

予防歯科先進国 スウェーデンって？

予防歯科先進国のスウェーデンでは歯が長生きしています！

全国民の社会保障が充実することで知られるスウェーデンもかつては、日本と同様に、多くの人がむし歯や歯周病等によって歯を喪失していました。

しかし、1970年代に「予防歯科」が国家規模のプロジェクトとしてスタートし、その結果、世界で最も歯科疾患の少ない国と言われるようになりました。

現在、歯科医療の分野では「予防歯科」先進国として知られています。

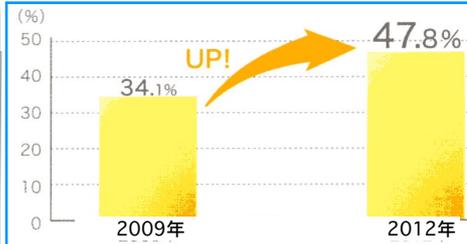


【上図】70歳で残っている歯の平均数の比較

日本でも「予防歯科」への意識が高まっています！

最近、日本でも国や地方自治体が歯とお口の健康を重要ととらえるようになり、「予防歯科」の考え方を広めるために、法律や条例の整備等を進めています。

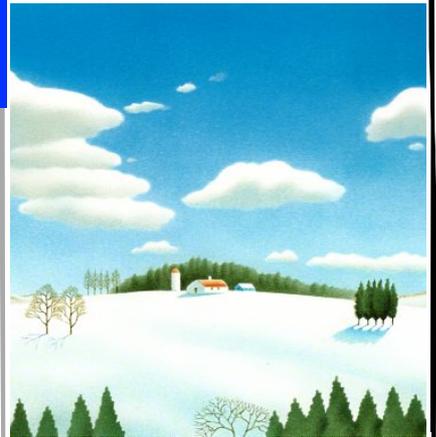
その結果、歯科医院で定期的な健診を受ける人や、積極的に「予防歯科」に取り組む歯科医院が増えています。



【上図】定期健診受診者率（20代以上・男女計）

「予防歯科」の3つのポイント

- ① 歯垢を残さず落とす
- ② フッ素を口の中に残す
- ③ 細菌の増殖を抑える



We support CEREZO OSAKA

セレッソ大阪 応援医院

うめだ歯科は、セレッソ大阪を応援しています。 ©1994 OSAKA F.C.

デンタルパワー by IKEKYO

先生 ああ...
ほ抜かたないで
でしんすけど
なるべく
絶対
抜きます!!
イヤ
今年こそ? 負けるかっける!!
町内マラソン大会

頬杖やうつ伏せ寝がお口の健康に影響します

お口のトラブルは、むし歯や歯周病だけではなくありません。口内炎などの粘膜疾患や顎関節症などさまざま有り、「**態癖**」(たいへき)もその一つです。聞き慣れない言葉ですが「態癖」とは平たく言うと、お口や全身に影響を与える「**良くない生活習慣**」のことです。日常生活の中には、無意識に行う様々な習慣があり、この習慣が長期に及ぶことにより、お口やその周辺に、さらに全身に悪影響を及ぼします。態癖には、例えば「**頬杖**」や「**うつ伏せ寝**」「**横向き寝**」などがあります。子どもでは「膝をかかえながらのゲーム」「寝転びながらの読書」などがあります。

実は歯はわずかな力で動くため、これらを1日1時間でも習慣的にしていると、歯並びが悪くなり、顎関節に負担がかかり、**お顔や全身のゆがみにつながります**。

中には顎の痛みが現れる方もいます。矯正治療を受けても、態癖をやめない限り、思うように効果が上がらないでしょう。

態癖によるお口や全身への影響を予防するためには、日常生活で行っている態癖に気づき、態癖をやめ、正しい姿勢を保つように意識することです。

唾液成分が若さを支えます

良いかみ合わせで良く噛むと、お口の中の唾液が沢山出るようになります。実はこの唾液に、若さを支える様々な働きがあることがわかっています。

唾液には、**上皮成長因子**と**神経成長因子**が含まれていることがわかっています。

上皮成長因子は皮膚が傷ついたときに傷痕の修復を促す働きで、皮膚を活性化する機能があると考えられます

神経成長因子は、神経細胞を活性化し、脳神経の機能を回復する機能を持っています。

唾液腺マッサージ

ストレスでも唾液は減少してしまいます。マッサージで唾液分泌を促しましょう。



- ①両手を頬に当てて、ゆっくり円を描くようにマッサージをします。**まえ回し5回**
うしろ回し5回

- ②親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下あたりから**5ヶ所**ぐらい押します。(各5回ずつ)



安心・安全の医療宣言

- 定期的に研修会などを受講し、院内感染防止対策に取り組んでいます
- 消毒・滅菌処理を確実に実施しています

公益社団法人 日本歯科医師会
当院は歯科医師の注1に規定する施設基準を満たしています

第29回 ご近所Walker

ひだるか屋らーめん

高田警察署の北隣りのビルの1階にある昼だけ営業のラーメン屋さんです。開店と同時に常連さんらしい客が次々と入店します。正午を過ぎると店の前には7~8人の行列が出来ています。

この店のイチオシは、塩バターラーメンで、透き通った鶏塩スープに焼豚が数枚、多めの青ネギ、もやし、ゆで卵がのった懐かしいタイプのラーメンです。

お店は2人で切り盛りされているようで、年配の男性がてきぱきと厨房で調理し、もう一人の女性が接客してくれます。



巷にあふれるガツツリとしたスタミナ系、とんこつ系、煮干し系ラーメンにはない、あっさりとした優しいラーメンが食べたい時にお勧めです。

もともとは奈良市内の『いごっそうラーメン』というお店ののれん分けのお店らしく、屋号の“ひだるか”とは九州地方の方言で“腹減った”という意味の言葉からとったそうです。

サイドメニューの焼き餃子も外せないおすすめメニューです。

週5日、お昼の3時間だけの営業ですのでくれぐれもお間違えなく。



ひだるか屋

大和高田市神楽3丁目 サンプラザ

☎080-5318-3840

11:30~14:30 火・水定休

