

Q よく噛むことがもの忘れの予防に良いと聞きました。本当でしょうか。

A よく噛むことで、脳の血流が良くなると言われています。

解説

歯の役割は、食べ物を噛むだけではありません。物を噛む行為は顔や頭にかけて存在する筋肉を動かし血管や脳神経、脳を刺激することが分かっています。

歯の本数が少なくても入れ歯などを使用し、口の機能を維持することは大切です。食べる機能を維持、向上させることで栄養状態の改善につながります。バランスの良い食事をしっかり取ることは記憶力などの認知機能や生活機能の低下などを予防すると言われています。また、丈夫な歯と噛み合わせは、体のバランスを保つことに重要な役割があり、安定した歩行や転倒の予防につながります。