

いいこと満載！  
よく噛むことで起こる脳の活性化

- 歯の周囲にある組織が刺激される
  - ➔ 脳への血流量が増加
  - ➔ 脳がイキイキ
- 脳の中の記憶力をつかさどる海馬が刺激される
  - ➔ 集中力や意欲を高める
  - ➔ 学習能力アップや認知症の予防
- 噛むリズム
  - ➔ 幸せホルモンのセロトニンが分泌
  - ➔ 夜にはメラトニンが分泌
  - ➔ 睡眠の質アップ
  - ➔ ストレス緩和
- 唾液分泌が活発
  - ➔ 老化の進行抑制
- 脳が元気
  - ➔ 腸も元気
  - ➔ 便秘改善などなど



よく噛んで「脳イキイキ」

**口の動きが脳を活性化**  
口を動かすことが脳の活性化に大きな効果があることをご存じですか。視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚の五感を感じ取る割合は口50%・手25%・足25%と口が最も大きな割合を占めています。そのため口を動かすことが脳の活性化に効果的です。

**食事って人生の楽しみ**  
食事を摂る時、よく噛んで食べましょうと言いますが、噛む行為は単に食べ物を噛み砕くだけでなく、脳の様々な部分に影響を与えているのです。脳がイキイキと元気になるためには口を動かすことが大切です。



「口は、命の入り口であり、心の出口でもあるのです。」  
食べることで以外にも歌を歌う・音読をする・舌やお口の体操・ぶくぶくうがい、深呼吸、鼻でお勧めです。深呼吸は、鼻で吸って息を吐く際に、口をすぼめてしっかりと吐ききることをイメージしましょう。  
むし歯や歯周病があると、歯根膜をはじめ粘膜や筋肉、あごなどが働いてくれないのでせっかくの効果が期待できないこととなります。むし歯や歯周病を治療し、失った歯はきちんと補い、お口の環境を整えることが**食べる、話す、笑う**という人生の楽しみや豊かさにもつながります。



歯科朝川医院 伊藤 晴絵 先生

**お口のことに興味を持って**  
最近、むし歯はないけれど歯並びや噛み合わせが悪い、口が大きく開かない、唇を閉じて鼻呼吸ができないなどお口の機能の発達が気になるお子さんが増えているような気がします。小学校生活の6年間は永久歯への生え変わりが進み、口腔内が劇的に変わる時。歯科医院に行ってもただ治療を受けるだけでなく、口の中に興味・関心を持ってお口の仕組みを理解してみましよう。お口の大事さが分かる行動が変わってくるはずですよ。

自分の体は自分で守る意識を持って、人生イキイキと過ごしてみませんか？



～口腔機能低下症と口腔発達不全症～  
お問い合わせ こども未来課 子育て応援係 ☎0986-76-8807

**フレイルとは…**  
加齢により筋力や認知機能の低下や社会とのつながりが薄れるなど、心身の活力が低下した状態です。フレイルの初期症状として口に関するさまざまな衰え**オーラルフレイル**が現れることがわかってきました。

**こんな症状はありませんか？**

- むせやすい
- 食べこぼしが多い
- やわらかいものばかり食べる
- 滑舌が悪い、舌が回らない
- 口が乾きやすい
- 自分の歯が少ない
- 飲み込みにくいことがある
- 鼻が気になる
- 舌が汚れている
- 食後口の中に食べ物が残っている

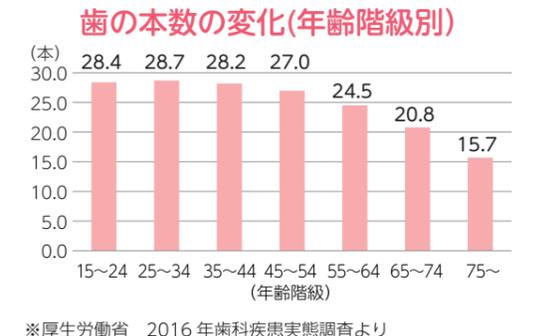
**65歳以上の5人に1人 口腔機能低下**  
曾根市では①飲み込みにくい ②むせることがある ③口の機能の測定値が低い などオーラルフレイルが認められる高齢者を個別に訪問して助言を行いました。

① 歯が抜けたまま放置している  
② 痛む歯やグラグラする歯がある  
③ 義歯が合っていない、使っていない

**オーラルフレイルの人が抱えるリスク**

|         |       |
|---------|-------|
| 身体的フレイル | 2.4 倍 |
| サルコペニア  | 2.1 倍 |
| 要介護認定   | 2.4 倍 |
| 総死亡リスク  | 2.1 倍 |

※柏スタディ 東京大学高齢社会総合研究機構より



- ④ 清掃不良  
などお口の環境に不具合があることがわかりました。そこで歯や義歯の状態をよくするために
- ① 早めに歯科受診すること
  - ② 歯間ブラシや舌ブラシ、義歯専用歯ブラシを使うこと
  - ③ 口まわりの筋肉と飲み込む力をよくするために、いつでもどこでもできる簡単な**お口の体操**をすること
- 実際にこの3つのポイントを実践された方は、お口の機能の測定値が上がり、飲み込みやむせなど改善がみられています。

**令和6年度歯科健診**

| 種類             | 対象者                                 | 料金 | 担当部署            |
|----------------|-------------------------------------|----|-----------------|
| 歯周病検診          | 20歳 / 30歳<br>40歳 / 50歳<br>60歳 / 70歳 | 無料 | 保健課             |
| 妊婦歯科健診         | 妊婦                                  |    | こども未来課          |
| お口元気<br>歯ツピ一健診 | 76歳 / 78歳<br>80歳                    |    | 鹿児島県後期高齢者医療広域連合 |

**お口の衰えは40歳代から**  
厚生労働省「歯科保健実態調査」によると40歳代から歯の本数が減少し始めています。たった1本の歯を失うことで食べる機能や話す機能は衰えます。できるだけ自分の歯を保つためには若い頃から歯科の定期健診を受けるようにしましょう。そして、いつでもどこでも安全に食べる**お口の体操**をしましょう。