

「噛む」ことで脳と心を健やかに!

噛むことで脳が活性化

噛むと、あごの運動により血流がアップし、脳に酸素と栄養が送られます。

「噛む」ことの脳への効果

- 集中力、注意力が高まる
- 記憶力の低下防止
- 認知症の予防
- 脳細胞に良い影響を与える

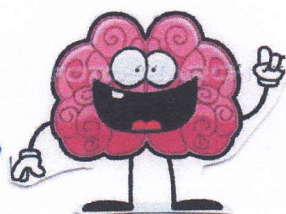
中高年層は特に効果的!

噛むことによる脳の活性化は若い年代より中高年層の方が効果が大きいことが確かめられており、特に認知症と関係の深い前頭前野では顕著にみられるようです。よく噛んでおいしく食事をしながら認知症の予防ができるなんてステキですね! 逆に言えばよく噛むことができないと食事の楽しみだけでなく、脳への刺激も弱まってしまうのです。

「心」の健康にも効果的!?

噛むことで「セロトニン」という心を安定させる作用のある神経伝達物質の分泌が促されることもわかっています。よく噛むことはうつ病やストレス性疾患の予防またリラックス効果にもつながります。

さらに...



よく噛んで食べると
→ 唾液がよくアゴの中をきれいにする → 歯周病の予防
→ 満腹感が得られ食べすぎない → 肥満の予防



このようにきちんと噛む、噛めるということは毎日いきいきと過ごすために大変重要です。そのためには定期的な検診が必要なのです。

定期検診でお待ちしています!