

Health News

## 歯科医師通信

いしい歯科 院長 石井真生



### そしゃく 「咀嚼の大切さ」 ～認知機能への影響も～

食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼(そしゃく)といいます。この咀嚼機能は、奥歯が生えそろった3歳ごろまでにできあがります。かみ砕くことにより、消化を助け、栄養をとることができるのです。おいしいものを食べると脳内物質が放出され、咀嚼運動があいまって脳細胞が活性化され、持続したおいしさ、満足感が得られいきいきと元気になります。

咀嚼によって、学習、記憶、運動のプログラミングがなされるなど脳機能と密接な関係にあります。むし歯、歯周病などにより奥歯を失うと、脳内の血流が減少し、思考、記憶、創造、意思決定の低下を招いていきます。このことは、歯を失わないことの大切さを示しており、失われた歯を人工歯などで補

うと、また脳の活動性が増加してくるといわれています。

よく噛む「咀嚼ダイエット」はやった事がなくても、聞いたことがあるという人も多いのでは。噛む回数が多い人と少ない人とは、美容や健康、さらにしあわせ度にも差が出てくるのです。

脳に刺激を与えるためにも、歯を失わないよう、また失ったら少しでも歯のあった状態に近づけるよう心がけることが大切です。



### ひだまりサロン

4月12日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ  
13時~15時 健康体操・カラオケ

4月24日(火)

10時~12時 切り絵と折り紙  
13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会



### 弁護士による無料法律相談会(4月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

6日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
13日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
20日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
27日	南幌町社会福祉協議会	☎011~378~2088

### 4月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診	24日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	9日(月) ※5日(木) までに予約 23日(月) ※19日(木) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、おたふく:無料 その他予防接種:有料
快足シャキッと倶楽部	3日(火)、6日(金)、10日(火)、 13日(金)、17日(火)、20日(金)、 27日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	5日(木)、12日(木)、19日(木)、 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	16日(月) 10:00~11:00	あいくる	要予約