

ちゃんと  
噛んでる？

## 若返りの秘訣

# 噛んで 唾液を出す

齋藤一郎  
(鶴見大学歯学部教授)

### ●脳細胞が再生する

脳細胞は死滅する一方で増えることはない……それがこれまでの医学の常識になっていました。ところが数年前、アメリカの研究者は「人間の脳細胞は72歳を過ぎて

も増える」と発表したのです。

細胞は分裂・増殖によってその数を増やしていきますが、その再生に必要な細胞が脳にもあるというのです。ということは、脳細胞も分裂や増殖を繰り返して増えていく可能性があることになりました。そうすると、にわかには信じがたいのが脳細胞を増やすためには何をすればよいかです。

その一つが「刺激」。脳をたくさん働かせること。脳を刺激する方法はたくさんありますが、もっとも単純で、万人にできることのひとつが「噛むこと」です。

### ●全身を活性化させる

噛むという行為は非常に緻密で複雑です。手足を動かすよりもずっと高度な動きをしています。あるデータによると、歯をしっかり噛みしめると大腿やふくらはぎの筋肉までも活性化するのだそうです。

す。その分、噛む力が弱まると、全身の筋力も低下します。さらに左右のかみ合わせのバランスが悪いと全身の骨格のバランスも崩れることはよく知られています。

### ●唾液という若返りの秘薬

しっかりと噛むためには、かみ合わせのよい歯が必要になります。歯がなくなれば、義歯のお世話になるしかありませんが、どんなに精巧な義歯であっても、自分の歯に勝るものはなく、噛む力は弱ってしまいます。

そればかりではなく、よく噛まないで唾液の量が減ってしまいます。唾液には実にさまざまな物質が含まれていますが、なかに脳や肉体の健康を保つものも多数含まれています。したがってよく噛み、よく唾液を出すことは、若返りを實現させる秘訣ともいえるのではないのでしょうか。