



トムズの

‘知っとど’コラム



VOL.86



いつまでも若々しくあるために

2012.6.11

◆◆ 噛むことと噛み合わせが重要

歯は健康と深く関わっています。歯のない人は、ある人よりも肺活量が低下します。歯の噛み合わせの面積が広かったり、噛み合わせた時の力が強い人ほど、運動能力・筋力・バランス機能・敏捷性が優れています。また、噛み合わせの力が強い人ほど下肢の骨密度が高いという統計もあります。

健康を維持し長寿となるためには『食物をよく噛んで食べましょう』と指導されます。それは歯のない人や入れ歯の人に、脳血管疾患やアルツハイマー病になる人が多いためです。歯と脳の疾患との関係について、医療従事者4万人を対象に10年間にわたって歯の健診を行なった結果、脳梗塞の発症率では歯の残存数24本以下の方が25本以上の人より1.5倍高くなりました。成人になってからの歯の欠損は歯周病によるもので、歯周病が動脈硬化を促進するため脳梗塞の原因となることも分かってきました。

◆◆ 歯周病と動脈硬化の関係

歯周病は、まず細菌に感染し、増殖した細菌が歯肉の毛細血管などから全身の血管に侵入して動脈硬化を起こします。歯周病が進行している人では、虚血性心疾患や脳卒中（脳梗塞・脳出血）の発症率が上昇することも分かっています。高齢者にとって歯の状態は、単に歯だけの問題ではなく、心身全体の健康に関わっています。まず、歯が悪くなると食物を十分に噛み砕けなくなるので、吸収力が低下して栄養不足となり、全身の体力や免疫力が低下します。

よく噛むことは、特に記憶を司る中枢神経である海馬を刺激します。逆に咀嚼機能が低下すると海馬に対する情報の入力量が減少します。情報を受けないと神経細胞は死滅してしまうので、この状態が長期間続くと海馬の機能は低下し、学習能力や記憶力の低下が起こる、つまりボケてくるのです。



◆◆ 有酸素運動で老化予防

これらを予防するには、適度な運動、有酸素運動も大切です。有酸素運動は、肺からの新鮮な酸素に満ちた血液を心臓から全身に送ることができます。60歳以上になると最大酸素摂取量が低下します。しかし、散歩やウォーキングなどの有酸素運動をすれば、最大酸素摂取量が増加します。ところが、高齢者に運動を勧めると「もう、歳だから」とか「運動能力がないので効果が期待できない」などと言う人がいます。有酸素運動には運動の年数や運動レベルは存在しません。まず、ゆっくり散歩やウォーキングする程度で良いのです。むしろ今まで全く運動したことがないの方が有酸素運動は効果的なのです。散歩程度で1日20～30分、多くても60分くらいで十分です。これを毎日続けることで、日常生活の身体活動量が増えます。また、散歩することで交友関係がひろがれば、外出する機会も増えて活動的になります。

運動を始めることで運動能力が向上するし、有酸素運動を続けることで血管が拡がります。血管が拡がることで血圧が正常レベルにコントロールされ、動脈硬化の予防にもなります。散歩やウォーキングを通して街の景色を眺めたり、人との交流が始まれば、そこから楽しみが生まれて素晴らしい時間にもなります。

食物をゆっくり咀嚼することと有酸素運動が、脳の学習能力や記憶力の向上につながり、脳梗塞・心筋梗塞・アルツハイマー病・認知症・糖尿病・高血圧などの生活習慣病の予防につながります。

