

## 第7回 口腔機能って何だろう？

＝ 「口腔機能（噛むこと）」は、記憶（学習）力や認知が改善される ＝

北九州在宅医療・介護塾  
塾長 久保 哲郎

では今月は、「咀嚼と学習（記憶）」をテーマにした「モリス水迷路学習の実験」を紹介します。

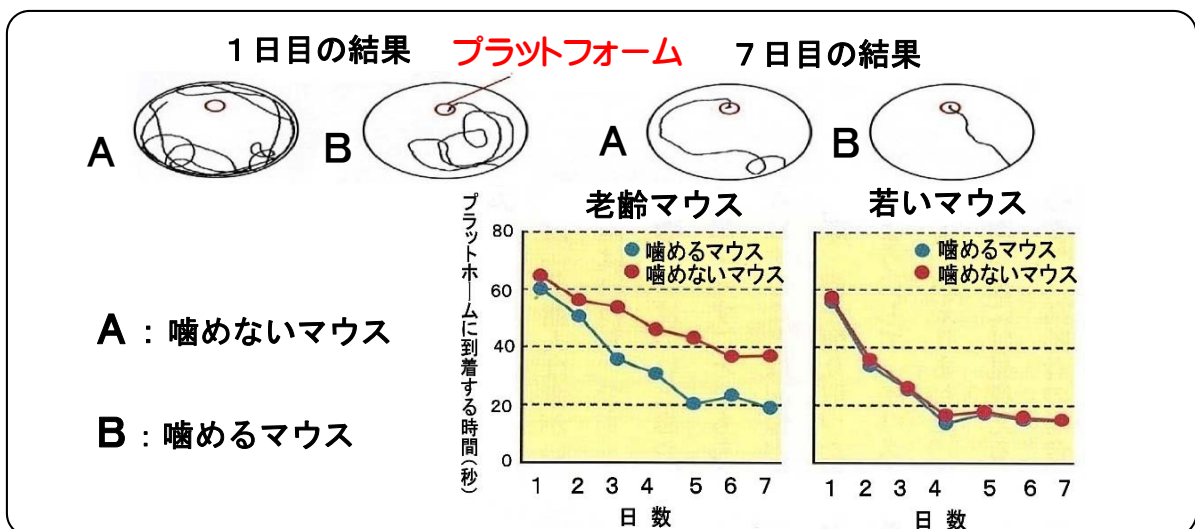
この実験は、水を入れたプールでマウスを1回90秒間、1日4回泳がせ、プール中央にあるプラットフォーム（避難場所として）への到達時間をみたものです。詳しい実験方法については詳細には触れませんが、マウスの上顎奥歯を抜歯して奥歯で噛めなくした老齢マウスと若いマウスでプラットフォームへの到達時間（記憶力）の変化を見たところ、若いマウスでは変化は見られませんでした。老齢マウスでは奥歯で噛めなくなると到達時間が延長する、つまり記憶（学習）力が低下することが解りました。

また別の実験では、奥歯を歯ぐきの位置まで削って噛みにくくした7日間後、歯科用セメントで歯冠修復し奥歯で噛めるよう

にすると、徐々に正常群（歯を削っていないため、奥歯で噛めるマウス）の到達時間に近づいた、つまり記憶（学習）力が向上したという結果を得ました。

何故、奥歯で噛みにくくすると記憶（学習）力が低下し、奥歯で噛めると記憶（学習）力が向上することについては、「噛むことは、思考、行動制御、コミュニケーション、意志決定、情動・感動の制御、集中力、意欲等に関係する前頭連合野が活性化されるだけでなく、記憶に関係する海馬についても活性化が図られる」ことによるものと考えられており、このことは多くの研究者によって報告されています。

従って、高齢者は「奥歯でよく噛む」と、その結果として記憶（学習）力や認知が改善されることで認知症予防や症状進行の抑制が期待されますので、「よく噛める」機能の維持・向上に努めることが必要です。



(小野塚 實著「噛むチカラで脳を守る」健康と良い友だち社、2009)