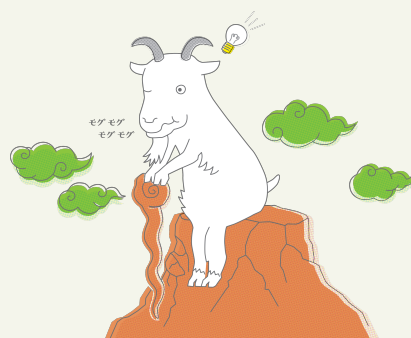


モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

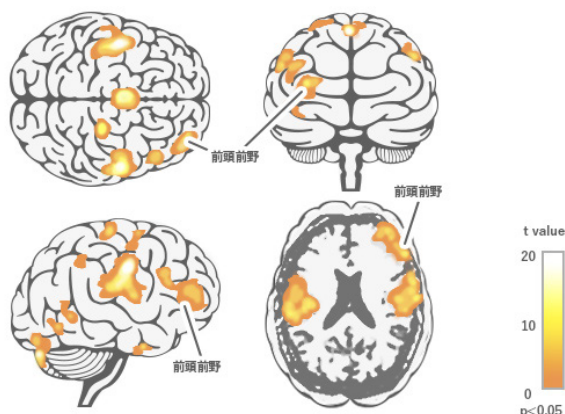
噛むことで、
脳が刺激される！



脳の中でも「前頭前野」は、考える・記憶する・感情をコントロールする・アイデアを出す・判断をするなどの大切な働きをしている場所。「噛むことの刺激によってどんな変化があるか」をガムを使って調べたところ、高齢者では特に活性化することがわかりました。

新しいアイデアを思いついてワクワクしたり、キレのある判断ができたり。いくつになっても若い脳をキープするために、“よく噛む”習慣は効果がありそうです。

ガムを噛むと前頭前野が活性



Age-related Changes in Brain Regional Activity during Chewing: A Functional Magnetic Resonance Imaging Study
Onozuka M, Fujita M, Watanabe K, Hirano Y, Niwa M, Nishiyama K, Saito SJ Dent Res,82:657-660,2003.