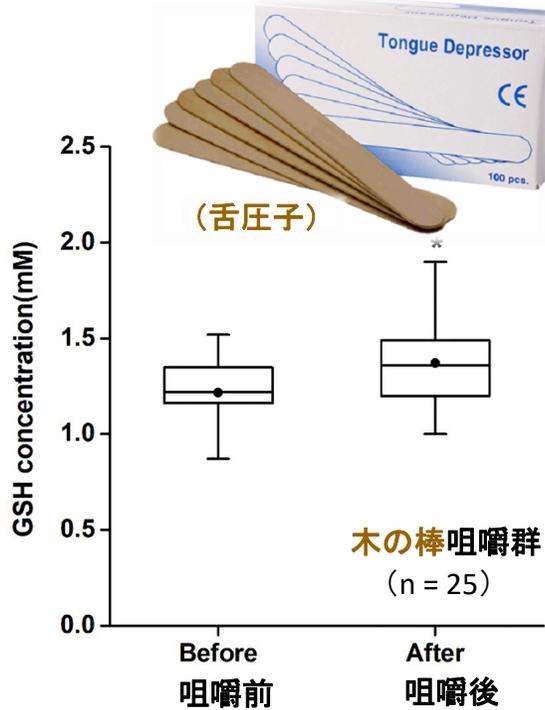
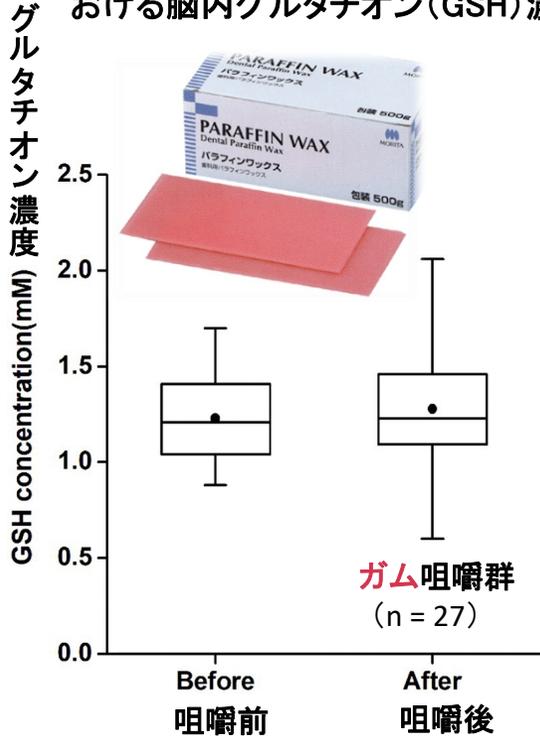


ガムではなく硬い木を噛むと認知機能が高まる

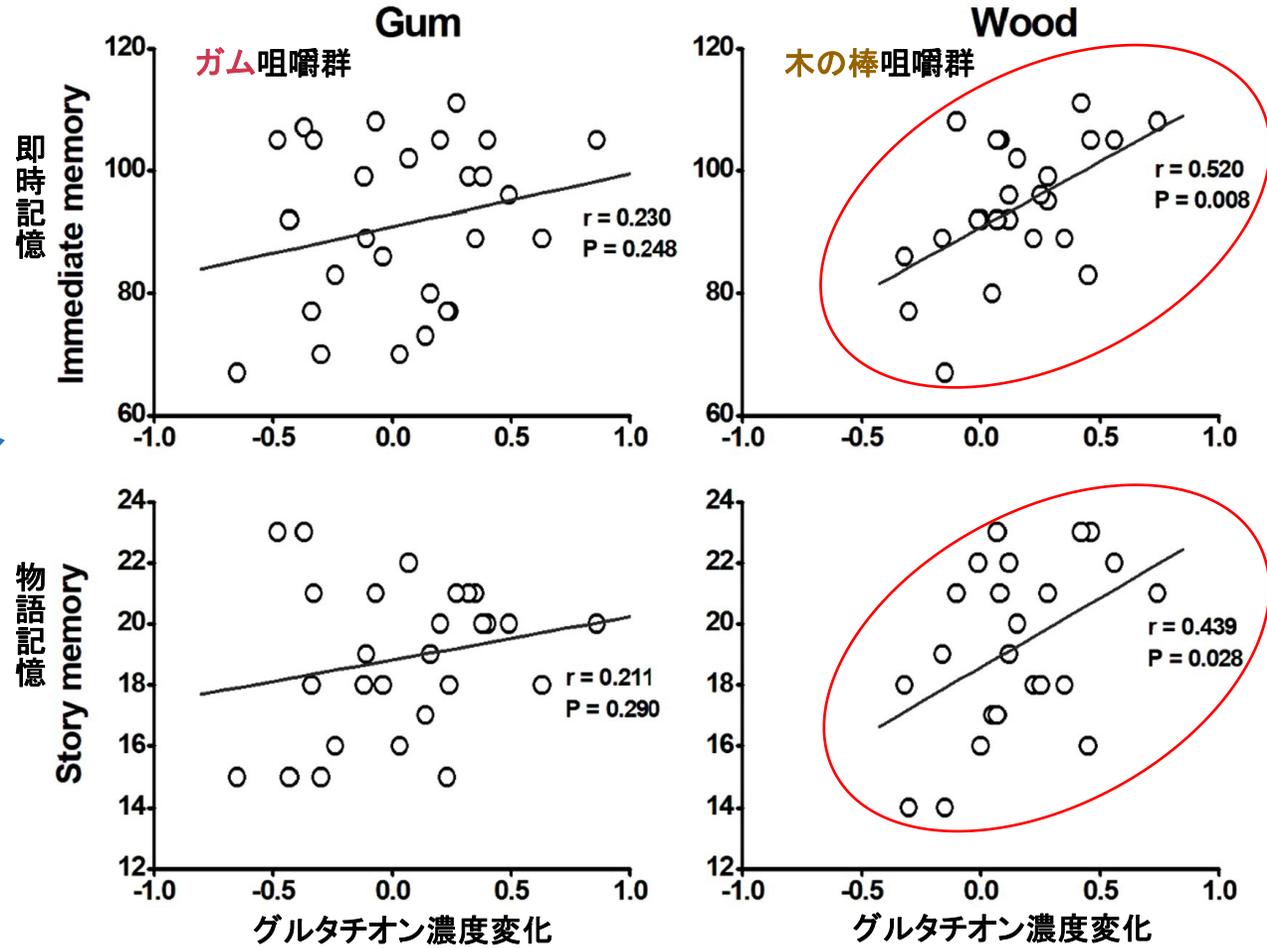
健康な大学生52人のうち、27人には**チューインガム**、25人には**木の棒**を、5分間(咀嚼30秒、安静30秒の繰り返しにて)噛んでもらい、その前後における脳内グルタチオン(GSH)濃度が計測された。



ガム咀嚼前後では有意な変化は見られなかったが、木の棒咀嚼前後では、咀嚼後のグルタチオン濃度が統計学的に有意に増加した。

のデータをプロットすると

大脳の前帯状皮質におけるグルタチオン(GSH)濃度の変化と認知機能との相関



(原図の出典: Front. Syst. Neurosci. , 27 November 2024
Volume 18 - 2024 | <https://doi.org/10.3389/fnsys.2024.1489919>)

Δ GSH Concentration

木の棒を咀嚼した群では、グルタチオン濃度の変化と即時記憶および物語記憶との間に有意な正の相関が認められた。この結果は、硬いものを噛む場合にのみ、グルタチオン濃度が有意に高まり、その結果として認知機能が高まることが明らかになった。

柔らかい物を頑張って噛んで咀嚼回数を増やしても、認知機能に対してはあまり大きな効果は無い。一方、硬いものを休み休み5分間噛んだだけでも認知機能が高まる。



本当は、アイスの棒を噛むことの方が大切なんだよ!

<作成: stnv基礎医学研究室>