



「常咀嚼，健康老；口靈活，樂生活」記者會邀請陳建仁副總統（右7）與陽明牙醫學院許明倫院長（左7）等貴賓，共同呼籲各界重視咀嚼與吞嚥能力對失智預防的重要性。

經常咀嚼固態食物可刺激大腦，有助於預防失智！台灣前進文化發展協會10月22日舉辦的「常咀嚼，健康老；口靈活，樂生活」記者會，引用陽明牙醫學院許明倫院長團隊獲獎研究，呼籲各界重視咀嚼與吞嚥能力對失智預防的重要性。

與會的陳建仁副總統表示，以前常認為失智跟肌肉萎縮是老化現象，但現代醫學跟世衛組織（WHO）已認定，失智跟肌肉衰退實際上是一種病，大家應從預防角度去作防範；口腔咀嚼可以讓大腦活化，期盼全國高齡的長輩都能有很好的咀嚼機能，能夠高齡健康。



陳建仁副總統強調失智跟肌肉衰退應從預防角度去作防範



許明倫院長指出，老年人的咀嚼和吞嚥肌肉同樣需要訓練



陽大附醫也獲邀在會中介紹偏鄉醫療

許明倫院長在會中指出，目前大家已開始關注到老年人的肌少症，但老年人的咀嚼和吞嚥肌肉同樣需要訓練。因為研究發現，老化會減緩大腦皮脂活化程度，但經常咀嚼固態食物可以刺激腦部血液，進一步減緩腦內皮脂退化速度，對預防失智很有效果。「台語說，老歸老還可以咀土豆。其實這句話很有涵義。就算年紀大，不要只吃流質、軟質食物，還是要在可以咀嚼範圍盡量咀嚼，這樣可以減緩失智。」因此他建議高齡長者，除了維持口腔清潔、多做健口操，也可多吃核桃等軟軟的堅果或無糖口香糖，來訓練咀嚼能力。

由許明倫院長率領的研究團隊，利用核磁共振攝影進行神經造影，探討人腦灰質的個體差異與吞嚥能力之間的關聯性，並特別聚焦於中老年人的人腦特徵與吞嚥功能，結果發現咀嚼功能和腦部退化兩者相關，咀嚼功能越好的長者，腦部退化越慢。這項研究獲得「國際牙醫學研究會」2018學術研究海報論文比賽首獎。

相關媒體報導

- [自由時報：國內研究證實：咀嚼食物能減緩腦部退化](#)
- [自由時報：陽明大學研究獲國際論文賽首獎](#)
- [中央社：推崇咀嚼健康老 副總統：盼口腔衛生成世界之光](#)
- [中央廣播電台：常咀嚼固態食物能刺激大腦 可預防失智](#)
- [台灣英文新聞：銀髮海嘯來襲 研究：強化咀嚼、吞嚥能力可預防失智](#)
- [民視新聞：老人咀嚼可預防失智！學者建議多吃固體食物](#)
- [台視新聞：年長者多咀嚼 研究：延緩腦部退化防失智](#)