

# 口腔の役割

## 笑顔で脳を騙(だま)そう！

“笑う門(かど)には福来る”の意味は、故事ことわざ辞典によれば、「いつも明るく笑っている人の家には、自然に幸福がやって来るといこと」、「悲しいこと・苦しいことがあっても、希望を失わずにいれば幸せがやって来るといこと」とあります。ここで“門”とは家・家族を意味するそうです。

では、なぜいつも明るく笑っていると幸福がやって来るのか？人はうれしい時や楽しい時にはニコニコ顔になります。これは脳からの指令で特定の顔の筋肉(表情筋)が働き、“笑顔”がつけられるからです。一方、困った時や不愉快な時には他の表情筋が働き、“渋い顔・不機嫌な顔”がつけられます。

顔の筋肉は、楽しいから、困ったから、これらの特定の筋肉が働く…という脳からの一方通行の指令と考えられてきましたが、実は脳と筋肉は双方向につながっていることがわかってきました。

すなわち、“笑顔”の表情筋が働くと、脳内のうれしい、楽しいと関連する部分が刺激され、血流が増えます。反対に“渋い顔・不機嫌な顔”の表情筋が働くと、頭の中にもストレスが溜まる、という具合です。



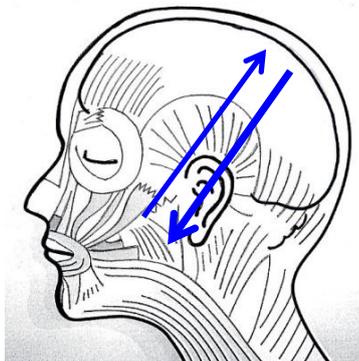
笑う門には福来る

幸せであるほうが交感神経はやたらと緊張することもなく、血圧も上がりませんし、笑っていれば血糖値が下がるともいわれています。怒っていると血圧は上がり、イライラして車を運転していれば交通事故に遭う確率も高くなり、良い事はありません。人生に満足している人の方が健康であり、幸せでのんびりしている人の方が長生きするとはよくいわれることです。

幸せに過ごすには、たとえ面白くなくても「いつでも笑う」。悲しいこと、苦しいことがあっても「とにかく笑う」。…笑顔でいれば、脳自体がうれしい、楽しいと勘違いして幸せだと思ってしまうのです。

笑顔は本人だけでなく、周りの人たちも幸せにします。

“笑う門には福来る”…いつも笑顔で過ごすことがいいのです。



様々な表情筋と脳

表情筋と双方向につながっている。  
顔面の表情筋は約 30 個あり、  
そのうち 70%は口腔周囲に集中している。

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

