人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長　山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

⑨④ 味覚障害を予防するには…その1

前回、味覚障害は、口の中の病気、唾液の減少、亜鉛の欠乏、脳神経系の異常など、さまざまな原因で起こると紹介しました。

また、唾液の分泌量が減ると食べ物の中の味物質が溶けだしにくいので味を感じにくくなると説明しました。その他にも、唾液はさまざまに味覚に関係していますので、今回は、唾液について考えてみましょう。

健康な成人では、唾液は1日に1・0～1・5㍑も分泌されています。食事の刺激でも分泌されますが、口の中に何もない安静時にも分泌されており、常に口の中は湿潤な状態になっています。

唾液は唾液腺から分泌されますが、そのほとんどは耳下腺・顎下腺・舌下腺からです。耳下腺は左右の耳の前で上奥歯付近にあり、顎下腺は顎の下側で左右にあり、舌下腺は舌の真下にあります。

耳下腺から出るのはサラサラした唾液で、消化酵素(アミラーゼ)を多く含んでおり、食べ物の栄養素の消化と吸収を助けます。アミラーゼはでんぷんを甘い麦芽糖に変える作用があり、ご飯やパンなどをよくかむと、さらに甘く感じるのはそのためです。顎下腺と舌下線から出る唾液は糖たんぱくを多く含んでいるので、ねばねばしており、口の中や舌の粘膜を保護すると同時に、菌やウイルスの侵入を防いでいます。

食べ物は唾液と絡み合うことでやわらかくなり、かみ砕き(咀嚼)やすく、飲み込み(嚥下)やすくなります。唾液が減ると咀嚼、嚥下が難しくなるので、残渣がたまり、虫歯やや歯周病の原因になります。粘膜の保護作用も減るので、舌の粘膜も傷つきやすく、白いこけ状の舌苔がつきやすくなります。そうなると、味覚はますます障害されます。

年をとると唾液が減りますので、唾液分泌を保つ唾液腺マッサージをしましょう。

唾液腺マッサージをしましょう♪

耳下腺
- 両手の指(親指を除く4本の指)を頬にあてる
- 後ろから前へ円を描くようにゆっくりとまわす

顎下腺
- 下顎の骨の内側の部分に親指をあてる
- 耳の下から下顎の先まで、5箇所くらいに分けて、順にゆっくりと押していく

舌下腺
- 両方の親指をそろえて、下顎中央の真下にあてる
- 親指で下を押し上げるように、ゆっくりと押す

京都市保健福祉局　健康長寿企画課の許可を得て転載

京都市保健福祉局　健康長寿企画課の許可を得て転載

マッサージをしてやわらかくなり、口周りをマッサージすると筋肉がほぐれ、口が開きやすくなり、咀嚼や会話がしやすくなります。

味覚にとって、もう一つ大切なのは口腔内の衛生です。ブクブクうがいを行い、丁寧な歯磨きを続けることが大切です。舌苔専用のクリーナーも市販されていますので、これで掃除すると、口の中がさっぱりします。歯ブランだと舌を傷つけやすいので要注意です。

唾液腺マッサージと口腔ケアで味覚を維持しましょう。

※次回は「味覚障害を予防するには…その2」です。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉