

**砺波総合病院**  
から

歯科口腔外科  
大井一浩

市立砺波総合病院  
☎32-3320

病院のホームページもご覧ください。

## 口から食べる楽しさの大切さ

### 口から栄養を摂ることの意義

昔は口から食べることでなくなれば死ぬことを意味していましたが、医学が進歩した今口では、口から食べられなくなっても点滴や、鼻や胃管を通して栄養を補給できるようになりました。しかしその後の研究では、腸で栄養が吸収されると体の免疫力が高まること、唾液が口の中の雑菌を洗い流し肺炎の予防につながる、食べ物や咀嚼し舌で味わうことが脳の機能や神経系の活性化にも役立つことが分

かりました。そのため最近では、口から栄養を摂ることは心身の健康のためにもとても大切と考えられています

### 咀嚼について

咀嚼とは、よく噛んで噛み砕く動作を意味します。しっかりと咀嚼すると唾液が多く分泌して食道や胃の粘膜が保護され、脳の血流が増加して認知症の予防につながり、満腹中枢が抑制され肥満や糖尿病の予防になることも分かっています。また、子どもの成長発育においては、硬い食べ物をよく咀嚼すると、脳の発育が活性化され、運動能力や体のバランスが向上し、口や顎の正常な発育が促されることも分かっています。



### 唾液の役割

食事の時に分泌される唾液は粘度の低いさらさらした唾液ですが、食事以外の多くの時間に分泌される唾液は粘度の高いねばねばした唾液で、咀嚼、嚥下、会話を円滑にし、歯や粘膜に付着して膜を作り保湿と保護に役立っています。また、唾液には細菌を溶かしたり、細菌の増殖を抑制する抗菌酵素も含まれ、口の中の酸を中和して虫歯を予防する働きもあります。さらに、食べ物と唾液が混じりあうことで、舌にある味覚センサーで味を見分けることができます。

### 口腔ケアの重要性

口の中が汚れたままで食べると、口の中の細菌やウイルスが唾液や食べ物と一緒に気管に入ってしまう誤嚥性肺炎を起こすことがあります。そのため、口の中を清潔に保つことにより、誤嚥しても肺炎が起りにくくなります。特に就寝前の清掃は、誤嚥性肺炎を防ぐためにも重要です。食事をしないと口は汚れないと思われがちですが、口から食べないと唾液の分泌量が減って粘膜が乾燥するため、かえって細菌感染を起こしやすくなります。また、病気や加齢に伴い脳の働きによる嚥下反

射や咳反射が低下すると誤嚥が起りやすくなるため、誤嚥しないような食べ方を心がけたり、口の機能を維持し向上させることも大切です。



### 食事を補う栄養補助食品

口から食べることが大切だと分かっていますが、飲み込む力が弱ってきた、たくさん食べられない、食べやすく調理するのが難しいという場合、栄養補助食品で食事を補う方法があります。最近では、味も形も豊富な種類の栄養補助食品がありますので、上手に活用すると良いと思います。

### 最後に

いつまでも楽しく口から食べるためには、健康な時から口の健康を保つことが大切です。しっかりと噛めなくなってきた、飲み込みにくいなどの症状がある場合は、お気軽に当科にご相談ください。