

グレースデンタルクリニック

訪問歯科新聞 12月号

♪ 味覚のおはなし ♪



<発行元>

医療法人社団 慶実会
グレースデンタルクリニック 本院

〒153-0053

東京都目黒区五本木3-25-17

TEL:03-6452-3111 FAX:03-6452-3112



◆ 味覚のしくみ

口の中で、食べ物から味を取り込んでいるのは、舌や上顎の裏など口腔（こうくう）内の広い範囲に広がる味蕾（みらい）という器官の中にある味細胞です。この細胞が得た味覚の情報が脳に伝わり味として認識されますが、この伝導経路に障害が起こると、味の認識に異常を来すことになります。

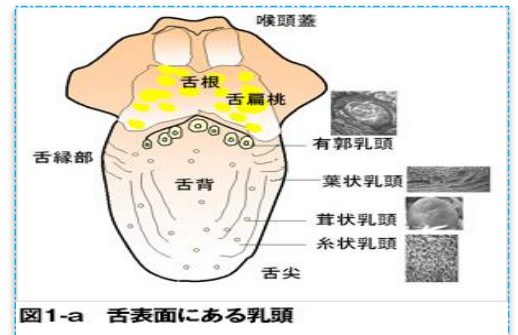


図1-a 舌表面にある味蕾

◆ 味がまったく分からない

味覚は食事を取る上で、視覚とともに重要な役割を担っています。

甘味、酸味、塩味、苦味といったそれぞれの味は、舌の上にある味蕾（みらい）という細胞が、感じ取り脳に伝えています。「味覚障害」は、疾患やストレスといったさまざまな原因が重なり、正しく味を感じ取れなかったり、味覚を伝える神経の障害により正しく味が脳に伝わらなかったりすることで起こります。

◆ 塩分や糖分の取り過ぎに注意

塩味や甘味を感じにくくなると、塩分や糖分の取り過ぎを生じがちで、生活習慣病の患者では、症状を悪化させる原因になりやすいので注意が必要です。

◆ 亜鉛摂取や薬で改善

原因は、味細胞の再生を促す**亜鉛の不足**、唾液の分泌低下により口腔内が乾燥する**ドライマウス**、**シェーグレン症候群**、**抗がん剤など薬剤の副作用**、薬剤や心因性による唾液分泌低下、**カンジダ菌**というカビの口腔内での繁殖など多様です。治療の基本はまず亜鉛を十分に取ること。亜鉛は貝類のカキやアサリ、カタクチイワシ、チーズなどに多く含まれます。食事で十分取れない場合は、サプリメントや亜鉛製剤で補い、心因性の場合は抗うつ薬や抗不安薬、ドライマウスの場合は唾液の分泌を増やす薬や保湿材の使用、カンジダ菌を繁殖させないためには、**義歯の掃除や口腔ケアなどで予防を心掛けることも大切です。**



味覚障害は発症して6ヶ月以上経過すると、治療も長引き、治りにくなります。健康を損なう恐れもあり、気が付いたら早めに対処する必要があります。



冬に掛かりやすいお口のトラブル

◆ 口内炎 ◆

体の抵抗力が落ちたり、傷ができたりすると過敏に反応し、口内炎となって現れることがあります。



栄養バランスの取れた食事が必要です。特にビタミンA・ビタミンB群
ビタミンCやミネラルを十分に補給しましょう。

