



初春



新年明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。本年も皆様のお口の健康と毎日の生活が楽しくなるよう、スタッフ一同努力して参ります。宜しく願い申し上げます。

～味覚障害～

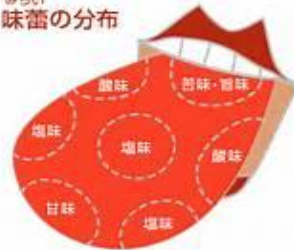
味覚とは、甘味、酸味、塩味、苦味、旨味の5基要素があります。これらの感度が低下したり消失したりすることを、味覚障害といいます。

なにを食べても味がしなかったり、まずく感じてしまったり、何も食べていないのに塩味や苦味を感じる場合があります。

味覚障害の原因

- ・**味蕾の減少、萎縮**→味覚は舌や喉の奥にある味蕾と呼ばれる受容体が五大基本味の情報を受け、脳に伝えることにより感じます。この味蕾は年齢とともに萎縮し減少していきます。高齢者の味蕾の数は新生児に比べ1/3にまで減少するといわれています。このために高齢になると味と感じにくくなるのです。
- ・**亜鉛の不足**→亜鉛の摂取が不足すると味蕾細胞の新陳代謝が悪くなり働きが悪くなります。味蕾は新陳代謝が活発な部位なので、亜鉛が不足すると一番に影響をうけます。亜鉛が不足する原因にはファーストフードやコンビニ食の取りすぎなどによる食生活の乱れや、ダイエットなどで起こります。食品添加物の多い食品は亜鉛の九州を妨げるものもあります。
- ・**唾液の分泌の低下**→加齢やシェーグレン症候群などによりドライマウスになり唾液の分泌が低下し味を感じにくくなります。唾液が味の成分を溶解し味蕾へ運びとても大切な役割をしています。味を感じるためには必要不可欠です。また唾液には味蕾を保護する働きもあります。
- ・**舌苔やカンジダ症**→舌の上の付着している苔のようなものが分厚く大量についていたり、カンジダ症のより舌が白い膜で覆われていると味お感じにくくなります。
- ・**味覚の感覚神経がダメージを受けた**→舌を支配している神経や脳の味覚をつかさどる部位が障害されたことにより起こります。
- ・**薬の副作用**→降圧剤、抗生剤、抗アレルギー剤や向精神薬の長期服用により起こる可能性があります。これらの薬に含まれる成分がキレート作用で亜鉛と結合してしまい、尿とともに体外に排出されてしまい亜鉛不足になり起こります。
- ・**風邪や鼻炎による鼻づまり**
- ・**心因性のもの**

あらい 味蕾の分布



亜鉛を含む食品

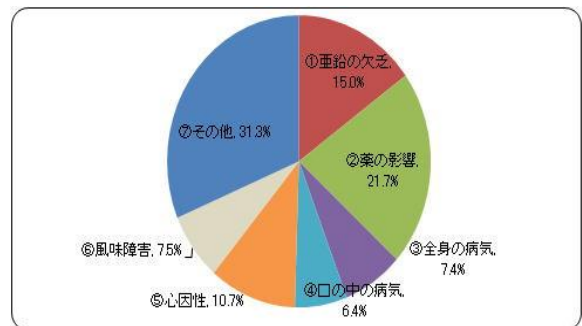
味覚障害の予防や改善のためにも亜鉛を摂取することはとても大切です。

亜鉛の一日の必要摂取量は15mgです。

多く摂取できる食品



Fig.3 主な食品中の亜鉛含有量(100g中)



牡蠣ならば2粒で一日の摂取量が補えます。毎日の食事でも取り入れましょう。食品による亜鉛の摂取だけでは心配な場合は亜鉛のサプリメントもお勧めですが、過剰摂取により中毒症状が出ることもあるのできをつけましょう。

