

〈シンポジスト2〉

食事を「おいしく」食べるには ～唾液、味覚の重要性～

新潟大学医歯学総合病院 口腔リハビリテーション科
歯科医師 伊藤加代子



食事は栄養摂取のために必要なだけでなく、おいしさや楽しさを感じることはQOLの向上にもつながる。「食事をおいしく食べる」ためには、まず歯牙や歯周組織が健康でしっかり噛めること、むせずに安全に飲み込めることが大切である。

「口腔ケア」が必要であることは広く周知されているが、「磨いている」とことと「磨けている」とことは異なるため、実際には十分な口腔ケアが実施されていないことも少なくない。口腔の状態を改善するためには、歯科医師や歯科衛生士が行う専門的な口腔ケアも有効であるが、最も大切なのは、本人あるいは家族や介護職、看護師などが行う毎日の口腔ケアである。口腔ケア実施に当たっては、最初に声かけを行い、適切な体位を整える。片麻痺のケースでは、麻痺がある側を上、麻痺がない健側を下にする。次にうがいをするか、スポンジブラシのようなもので口腔内を湿らせた後、歯ブラシや歯間ブラシなどによる清掃を行う。舌の清掃は、舌専用の舌ブラシで行うが、力を加えすぎないように注意することが大切である。その後、うがい、あるいはスポンジブラシでのふき取りを行う。唾液分泌量が減少している場合は、後述の保湿剤を使用する。口腔清掃だけでなく、口腔機能の向上のために口腔周囲筋や舌の運動などを行うことも重要である。

「食事をおいしく食べる」ためには、歯牙や歯周組織の健康のみならず、唾液や味覚も重要な働きを担っている。唾液は、1日に1-1.5Lも分泌されている。唾液の分泌量が減少する原因には、薬の副作用やストレス、シェーグレン症候群などの疾患、唾液腺の疾患などが挙げられる。唾液が減少すると、水分をあまり含まない乾いた食べ物が噛みにくくなったり、飲み込みづらくなったりする。唾液低下に対する治療には、唾液分泌促進剤や漢方薬などの薬物療法や、唾液腺マッサージ、保湿剤の治療などがある。最近、さまざまな保湿剤が市販され

ており、性状や含まれる成分が異なるため、症状に応じたものを選択することが大切である。一方、味覚障害になると「何を食べても砂をかむような」感じになり、食欲が低下して栄養不足に陥ったり、料理をすることが苦痛になったりする。味覚障害は、亜鉛不足やストレス、全身疾患などによって生じることがある。亜鉛は、内科などで通常行う血液検査の項目には含まれないため、低下していることに気づかない可能性もある。味覚の低下を感じたら、まず亜鉛の検査を実施することも一法である。

かつては、「歯科医師は口腔内しか見ない」「栄養士は栄養しか考えない」…という時代もあったかもしれない。しかし今は、各専門分野の域を超えて相互に乗り合って連携するTransdisciplinary（トランスディシプリナリ）という考え方が一般的になりつつある。今こそ、「食事をいつまでもおいしく食べる」ための連携が望まれているのではないだろうか。

