

知っておきたい

高齢期の食事・水分補給



しっかり噛めていますか？ 第8回 一人何役？ 唾液の働き

<監修者>ふれあい歯科どう代表・新宿食支援研究会代表 歯学博士 五島朋幸先生

●日本歯科大学附属病院口腔リハビリテーション科臨床准教授 ●日本歯科大学東京短期大学歯科衛生士科講師 ●東京医科歯科大学非常勤講師 ●慶応義塾大学非常勤講師

第7回では「しっかり噛む」ことの大切さを解説しました。

しっかり噛むことで食べやすくなるのは、すりつぶされて食べ物が「やわらかくなる」からです。

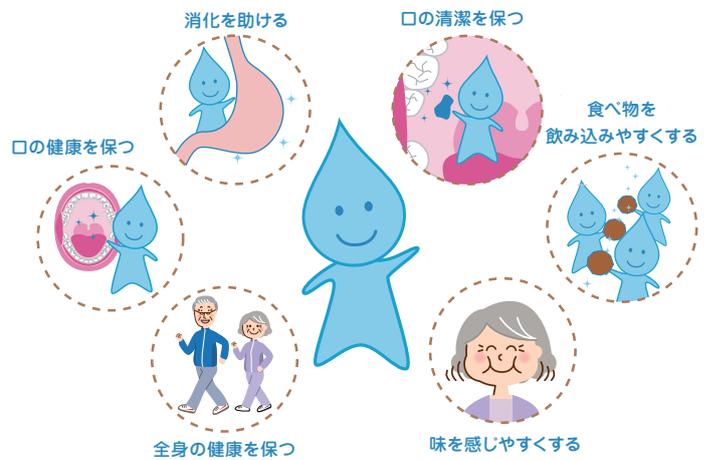
ここで重要な役割をするのが「唾液」です。普段は無意識に飲み込んでいますが、唾液は1日トータルでは0.5～1.5ℓ分泌されています。口の中に常に2～3ml(計量スプーン小さじ1/2程度)存在しているといわれ、高齢になると分泌量が減少しがちですが、高齢者こそ唾液で口を潤しておくことが大切なのです。さて、唾液にはどんな働きがあるのでしょうか？

食べやすくするためには唾液が必要

噛むことは口の周りの筋肉を使う運動です。噛むことで耳の下、顎の下、舌の下にある唾液腺が刺激され、唾液の分泌量が増えます。しかし、高齢になると水分を控えがちになったり、薬を多く服用した副作用から、唾液の分泌量が減るといわれています。

パンやサツマイモなど、パサつくものが食べにくいと感じることはありませんか。

食べ物を噛むときに口の中の唾液が少ないと、食べ物がまとまりにくく、噛み砕いたものを飲み込みやすい状態にまとめることができず、食べ物の味わいにも影響します。まとまっていないパサパサしたものは食べづらく、誤って気管に入ってしまうと窒息の原因になることもあります。



<唾液の働き>

消化を助ける

唾液に含まれる酵素(アミラーゼ)が、食べ物に含まれるでんぷんを分解し、消化されやすい状態にします。

口の清潔を保つ

口の中の食べカスを洗い流し、口の中をきれいにして虫歯や口臭を防ぎます。

味を感じやすくする

舌にある味蕾(みらい)に唾液が味のもととなる物質を運ぶことで、食べ物の味を感じることができます。

歯や歯ぐきが健康である

かたくパサパサしたもので、唾液とまざることで、まとまって噛みやすく飲み込みやすい物性になります。

口の健康を保つ

唾液が口の中の粘膜全体を覆って保湿・保護します。唾液に含まれるカルシウムやリンなどは、歯の再石灰化を促し虫歯になりにくくします。

頬の筋肉が働いている

口から入ってくる細菌の増殖を防ぐ「抗菌作用を持つ」、がんの原因にもなる「活性酸素を減少させる(※)」、なども報告されています。

(※)西岡一:唾液と活性酸素とがん予防、業界展望(医歯薬出版)

コラム:ドライマウスにご注意!

唾液の分泌量が減り、さまざまな症状を引き起こすドライマウス(口腔乾燥症)をご存知でしょうか。唾液が出にくく口が渇く、口内炎や口角炎になりやすい、食べ物が飲み込みにくい、会話がしづらい、口臭がする、などの症状がみられます。

唾液の分泌量が減る原因

- ① 疾患(パーキンソン病、シェーグレン症候群、エイズ、糖尿病など)
- ② 生活習慣や環境(ストレス、口呼吸、不十分な口腔ケア、乾燥した室内など)
- ③ 加齢に伴う機能低下(女性の場合更年期障害以降に見られがち)
- ④ 薬の副作用(抗うつ病薬、血圧降下剤、他)

などが考えられます。

気になる場合は診察を受け、疾患が原因の場合は適切な治療を受けるようにしましょう。

唾液を出やすくするために

まずは、十分な水分補給を心がけましょう。少しずつこまめに摂ることがポイントです。唾液は運動や刺激によっても分泌量が増えます。話す・歌う・笑うなど日常的に口を動かすことは、もっとも手軽なトレーニングといえます。

さらに、意識的に唾液の分泌を促すためには、唾液腺マッサージや舌のトレーニングも有効です。

噛み合わせがしっかりできていれば、かための食品を食事に加えてみたり、ガムやすりめを噛むのもよいでしょう。酸っぱいものや辛いもので刺激する方法もあります。

水分補給だけでなく、食事による工夫(水分を多く含むメニューを加える、など)も試してみましょう。

▲ 注意 むせやすい方、誤嚥しやすい方は専門家に相談しましょう。



※ 健康と料理社発行 「素早く見つけて、すぐ対策!脱水症状」より作図

唾液腺マッサージ

①から③を3回ほど繰り返し、唾液が出たことを感じましょう。唾液の出にくい方は、食事の前に行うと効果的です

1

耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。

2

顎下腺マッサージ

耳の下から顎の下まで、3~4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

3

舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押しさないように気をつけて。

舌のトレーニング

舌を動かすと、舌の周囲の筋肉が鍛えられ、唾液の分泌が促されます。前後、左右、ねじり、回転など行ってみましょう。

1 前後に動かす

大きく口を開け、舌を出したり引っ込めたり、前後に動かす。舌を思い切り前に突き出しそのまま左右に動かす

2 左右に動かす

舌を思い切り前に突き出しそのまま左右に動かす

3 舌先で円を描く

舌を思い切り前に突き出しそのまま左右に動かす

4 発音する

舌を伸ばして唇全体をなめるように舌先で円を描く

まとめ

実はとても働き者の唾液。日頃から口の状態に関心を持ち、おいしく食べられるうおいのある口を保っていきましょう。緊張すると口が渴くように、唾液の分泌量はストレスによっても影響されます。日々ゆったりとした気持ちで過ごせるよう、心身両面からのケアをお忘れなく。第9回は、「噛む力」に応じた食事のたのしみ方を考えます。

参考文献 「口腔機能向上マニュアル」分担研究班:口腔機能向上マニュアル「高齢者が一生おいしく、楽しく、安全な食生活を営むために」(改訂版),平成21年
公益社団法人8020推進財団:「唾液」の神秘とパワー ホントはすごい!だ液のチカラ!
西岡一:唾液と活性酸素とがん予防、業界展望(医歯薬出版)