

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。2月は、歯科衛生士による投稿です。

口から食べる事の重要性について

食べる事は、生きていく上で最も基本的な生活動作の1つです。**衣・食・住**といわれるように、なかでも食べることは、生活をする上で欠かすことのできないものです。超高齢社会を迎えた現在、高齢者や要介護者は、自分で食べる行為が困難な事も多くなりました。

そこで、今回は、**口から食べる事の重要性**に触れてみたいと思います。

口から食べるとは

日々の暮らしの中で、食べる行為は、自然であり、かつ当たり前のことですが、実は、食べる行為は、脳を駆使し、さらに全身を使っています。最初に、食べ物を見て（食べられるか）を認識し、次に、口まで運んで、口唇で捕らえ、前歯で噛み付いて、臼歯部に送り、噛み砕きます。噛み砕かれた食塊は、喉もと後方まで運ばれ、さらに飲み込んで、胃に送り込みます。この一連の動作が食べるという行為なのです。

* “食べる”の一連の動作

食物を認識→口まで運ぶ→口唇で捕らえる→前歯で噛み切る→臼歯部に送る
→臼歯部で噛み砕く→喉もとに送る→飲み込む→食道・胃へ

食べる事は、無意識下で行なわれています。人は生まれながらにして、**食べたい**という欲求を持っていますが、ごく自然な行為なのです。その為、“今日のメニューは何にしようかな？”と考えることはあっても、“どのように食べているのかな？”と思いを馳せる方は少ないと思われます。また、口から食べられない人、食べられたとしても疾患等で食事制限のある人も居ます。しかしながら、様々な理由で、口から食べられなくなったとしても、食べたいという生理的欲求が無くなるわけではありません。

摂食・嚥下せつしょく えんげについて

食べるという一連の動作を表す言葉として、**摂食**と**嚥下**があります。これは、前述したように、食物を認識して口に運び、噛み砕いて喉を通り、食道・胃に至るまでの過程を示す言葉です。摂食とは、大きな概念で、食べ物を摂る、食事を包括します。これに対して、嚥下は、口腔内の飲食物を飲み下すこと、すなわち、噛み砕いた飲食物が喉を通過して胃に至るまでの過程を示します。

食べる事が身体に与える影響

食事が身体に与える影響は様々にありますが、意外に明確ではないかもしれません。以下に説明します。



1. エネルギーの補給

食べる事で栄養を取り込み、脳や全身にエネルギーが与えられます。これにより身体・精神活動が行なえるようになるのです。

2. 脳に与える影響

食べる事は、脳と密接に関連しています。私達は、眠りながらご飯を食べません。意識が、ぼんやりとしている時は、食事をするのが難しい状態にあります。その際、脳では、意識、呼吸、嚥下等に必要な指令が指令中枢から伝わらないので、食事を認識できなかつたり、飲み込みができなかつたりするからです。ちなみに**お腹が空いた、お腹がいっぱい**といった食欲をコントロールする中枢は、脳の視床下部にあります。

3. 知覚や感覚に与える影響

口から食べる事は、知覚や感覚に様々な影響を与えます。知覚・感覚を刺激する事は、脳の活性化に繋がるばかりでなく、食欲も増進します。

- 視覚：食物を見る（見て味わう）
- 嗅覚：食物の匂いをかぐ（匂いで味わう）
- 味覚：食物の味を感じる（味わう）
- 触覚：口唇・舌・頬・粘膜で食物に触れる（触れて味わう）

4. 筋肉や骨に与える影響

座位で食事をする際、多くの筋肉や骨を使って、食べる姿勢を保ちます。ゆえに、口から食べられない人は、食べる為の筋肉が使われないので、筋力が低下します。

① 食べられないとはどういうことか

口から食事ができないと、具体的にどのようなことが起こるのでしょうか。

以下が考えられます。

● 低栄養になる

生きる為に必要なエネルギーが取り込まれず、身体は低栄養状態となってしまいます。筋肉量が減少して痩せるだけでなく、免疫機能も低下するので、傷の治りも悪くなります。

● 脱水状態になる

水分を摂取できないので、脱水状態になってしまいます。その為、血液の濃度が高くなります。ドロドロ血は、脳の血管を詰まりやすくするので、脳梗塞のリスクが高まります。また、口腔乾燥と唾液減少も相まって、口腔内環境が悪化（不衛生化）します。

● 誤嚥性肺炎になる

嚥下の機能が低下すると、本来食道から胃に送り込まれる食物や唾液が、気道を通じて肺に進入してしまいます。

● 食べる楽しみの減少

食べたいという欲求が満たされないと、生きる意欲が喪失気味になります。

② 歯が無くなる事で起こる、食べる機能の低下について

むし歯や歯周病が原因で、多くの歯が失われると、どのような事が起こるのでしょうか。

● 咀嚼機能が低下する

● 上下の歯の咬み合わせの安定が失われる

● 下あごの歯の喪失は、下あごの位置を不安定にし、これと共に嚥下機能が低下する

● 義歯や修復物（詰め物・被せ物）は、味覚に影響を与え食欲不振に繋がる

● 口の周囲の筋力の低下は、咀嚼回数の減少と咀嚼能力の低下に繋がる

例え、欠損部位を義歯などで補ったとしても、咀嚼機能の変化は残ります。総義歯（歯が1本も無い方の義歯）の咀嚼率は、健全歯列の20%以下になるともいわれています。

食べる機能を回復するには

機能を回復する為の手段として、舌の体操をおススメします。舌が良く動くと、唾液の分泌が促進され、むせや口腔乾燥を軽減させます。食前に行うのが効果的です。

以下、手順を示します。



① 舌の先に力を入れて、真っ直ぐ前に突き出します。舌の付け根を意識するように行なう



② 舌をゆっくり元にもどし、口角を上側に引く

*①、②をゆっくり5回繰り返します。



③ 口を閉じた状態で、舌を左右に強く動かし、舌尖を頬にしっかり当てる



④ 口を閉じた状態で、舌を上下に、唇と歯の間に押し込むようにしっかり動かします。



⑤ 口を閉じた状態で、舌をゆっくりと回す
*③～⑤を各5回繰り返します。

(イラスト by 佐藤 裕美)

味覚の変化

高齢者には、味覚の変化がみられます。加齢による生理的な変化の他に、口腔乾燥症等の疾患による嗜好の変化に伴い、味覚も変化します。甘味・酸味・塩味・苦味のうち、特に塩味に対する感覚が鈍くなることが多く、味付けの濃いものを好む傾向があります。

味覚の変化は、食べる事の意識の変化にも繋がります。正常な味覚の保持は、食欲増進のカギとも言えます。

さらに重要な事に、口腔衛生の維持・向上は、口腔機能の改善・向上でもあり、日本人の死因第3位である肺炎（そのうち誤嚥性肺炎は6～8割を占める）を予防します。

口から食べる事は、生きていく上で、とても大切な行為であり、日常において、幸福を実感するひと時です。超高齢社会において、いつまでも口から食べる事を目指す、これが健康寿命延伸の秘訣です。

なお、日比谷診療所だよりのバックナンバー（2016年2月号 P6-7）にも加齢に伴う口腔の変化を記載しています。ご参照ください。



*参考：http://www.daiichiseimei-kenpo.or.jp/hibiyadayori/pdf/hibiya2016_02.pdf